



17
2.º

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
"ARAGON"**

**LOS METODOS DE ENSEÑANZA EN
EDUCACION FISICA**

T E S I S

**QUE PARA OPTAR POR EL TITULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A
LEONARDO PAULIN ZAMBRANO**

SN. JUAN DE ARAGON, EDO. DE MEX.

1986



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

	Pág.
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	
LA EDUCACION FISICA COMO PARTE DE LA EDUCACION INTEGRAL	
1.- CONCEPTO DE EDUCACION	5
2.- EDUCACION INTEGRAL	10
3.- EDUCACION FISICA	14
3.1 Desarrollo Histórico de la Educación Física	14
3.2 Concepto de Educación Física	33
3.3 Función Formativa de la Educación Física.	36
CAPITULO II	
DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA	
1.- PEDAGOGIA	40
2.- DIDACTIVA	42
3.- ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EDUCACION FISICA.	
3.1 Enseñanza	43
3.2 Aprendizaje	48
3.3 Aprendizaje Motor	55
3.3.1 El Movimiento como Medio Formativo y Educativo	57

	Pág.
3.3.2 El Movimiento como Medio de Conservación de la Salud	59
3.3.3 Condiciones del Aprendizaje Motor.	63
 4.- PRINCIPIOS PEDAGOGICOS DE LA EDUCACION FISICA.	
4.1 Principio de Adecuación de la Naturaleza.	79
4.2 Principio de Adecuación al Niño	82
4.3 Principio de Individualización	86
4.4 Principio de Solidaridad	89
4.5 Principio de Totalidad	92
4.6 Principio de Experiencia Práctica	94
4.7 Principio Axiológico	97

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA

1.- METODO	101
2.- TECNICA METODOLOGICA	105
2.1 Principios Básicos	107
3.- PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA	115

CAPITULO IV

METODOS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA

1.- METODO INDUCTIVO	118
2.- METODO DEDUCTIVO	124
3.- METODO SINTETICO	127

	Pág.
4.- METODO ANALITICO	129
5.- METODO NATURAL	130
6.- METODO DOGMATICO	132
7.- METODO MAYEUTICO	135
8.- METODO ONOMATOPEYICO	137
9.- METODO DE MANDO DIRECTO	139
10.- ASIGNACION DE TAREAS	142
11.- ENSEÑANZA BASADA EN EL COMANDO	148
12.- ENSEÑANZA RECIPROCA	157
13.- CONSTITUCION DE PEQUEÑOS GRUPOS	169
14.- PROGRAMA INDIVIDUAL	173
15.- DESCUBRIMIENTO GUIADO	191
CONCLUSIONES	204
CITAS BIBLIOGRAFICAS	211
BIBLIOGRAFIA	214

INTRODUCCION

Siendo el objetivo fundamental de la Pedagogía el estudio del hecho educativo, se aboca, entre muchas otras -- cuestiones al análisis e investigación de las asignaturas que se imparten a nivel escolar.

Por medio de la Didáctica somete a un tratamiento metodológico el proceso de enseñanza-aprendizaje, estableciendo los objetivos educacionales, la selección y estructuración de contenidos, formas de organización de los alumnos, adecuado aprovechamiento de los recursos y principalmente la utilización de los métodos y procedimientos de enseñanza más idóneos a cada situación.

Sin embargo, esta acción no comprende en su totalidad a la Educación Física, es mantenida al margen de los avances pedagógicos, al no considerar su alto valor formativo en la Educación Integral.

Desde hace tiempo, la Educación Física trata de superar el aislamiento para intervenir activamente en el proceso educativo.

El concepto de Educación Física pone en primer plano

la intención pedagógica, que con las experiencias de ésta y - las peculiaridades de la especialidad pretende establecer y - consolidar el vínculo más estrecho con la Pedagogía.

La Educación Física con la Pedagogía quiere comunicarse con el ser humano íntegro, hacerlo participar en el -- acontecer didáctico, como un ser que piensa, siente y quiere, a través de la ejercitación y el movimiento en su totalidad.

Sólo por este camino, la Educación Física cumplirá cabalmente sus objetivos y ganará el reconocimiento que merece en el contexto educativo.

Frente a la antinómia de dos vertientes que se presentan a esta disciplina en los últimos tiempos; por un lado - la de confundirla con el deporte competitivo y utilitario y - por otro lado, la Educación Física hacia la formación plena - del hombre, la Pedagogía en ésta última pone de relieve sus posibilidades y límites en el campo de la Educación Integral, hecho que se hace más evidente en un mundo donde el individuo recibe cada vez menos estímulos para moverse, por lo que necesita más que nunca de la Educación Física.

El aislamiento a que hacemos referencia, no le permite cumplir con su misión al limitarse sus posibilidades educativas.

Sin la ayuda de la Pedagogía no se conseguirá otorgar al deporte y a los ejercicios físicos, el lugar que le corresponde dentro de la estructura axiológica de la escuela.

Frente a un hombre sedentario que ha perdido la necesidad de usar su aparato locomotor para vivir, el maquinismo, la industrialización y del alumno que permanece la mayor parte del tiempo sentado, pone en desequilibrio el binomio -- mente y cuerpo, frente a lo cual el hombre, al no poder encontrar una rápida adaptación antropológica, tiene que suplir con un hábito de ejercitación voluntaria.

Por las anteriores y otras consideraciones semejantes se pueden valorar las aportaciones de la Educación Física a una escuela ya tradicionalmente formada y vigente, que seguramente continuará su labor por muchos años más.

Por ello es que el objetivo principal de este trabajo es la presentación de los métodos más relevantes que se pueden utilizar en la enseñanza de la Educación Física, describiendo sus características y formas de aplicación para el logro del aprendizaje motor.

En el primer capítulo se ubica a la Educación Física

en el contexto de la Educación Integral, para señalar después de una breve semblanza histórica, su relevancia cada vez mayor de carácter formativo.

En el capítulo segundo, se establecen las relaciones de la Educación Física con la Pedagogía y la Didáctica, destacando sus características formativas e higiénicas del movimiento humano en el aprendizaje motor. Concluyendo con los principios pedagógicos de la Educación Física.

En el tercer capítulo se abordan los principios básicos de la técnica metodológica que se utiliza en Educación Física, así como los procedimientos de enseñanza.

En el último capítulo se exponen los métodos de enseñanza de la Educación Física que se emplean básicamente en el nivel escolar. Explicando su forma de aplicación de acuerdo a los alumnos, instalaciones, material y contenidos. Señalando sus posibles ventajas y desventajas.

CAPITULO I

LA EDUCACION FISICA COMO PARTE DE LA EDUCACION INTEGRAL

1.- CONCEPTO DE EDUCACION

Si nos atenemos al significado etimológico de la palabra educación, ésta procede del verbo latino "educare" que significa extraer de adentro, y de "educare"; criar, alimentar o nutrir. "Según versiones históricas, este término se aplicó primero a la crianza, cuidado y pastoreo de animales para extenderse después al cuidado y conducción de niños. Llama la atención el doble significado del término, indicando en primer lugar la acción que se ejerce desde afuera hacia adentro, y luego la de guiar, llevar, conducir, sacar de adentro hacia afuera, es decir desarrollar, desenvolver. En efecto la actividad educativa es un doble juego de acciones en donde hay primero una función nutritiva, orgánica y espiritual, lo suficientemente acentuada como para proceder luego a una acción que estimula, guía y que es direccional".⁽¹⁾

Sin embargo, a pesar de los múltiples análisis no se ha llegado a dar una definición sobre el concepto de educación que sea totalmente aceptada, ya que es un fenómeno sumamente -

complejo.

Lo que sí es posible afirmar es que la educación - está formada por dos fuerzas, una externa que constituye la heteroeducación y otra interna; la autoeducación, no son términos opuestos, sino aspectos del propio proceso de la educación.

Nassif establece un concepto general de educación - de acuerdo a las consideraciones anteriores. "La educación - es la formación del hombre por medio de una influencia exterior consciente o inconsciente (heteroeducación), o por un es estímulo, que si bien proviene de algo que no es el individuo - mismo, suscita en él una voluntad de desarrollo autónomo conforme a su propia ley (autoeducación).⁽²⁾

Al analizar más sobre el concepto encontramos que -- los elementos que determinan o caracterizan a la educación como una realidad son:

- 1) **ACTIVIDAD.** La educación lleva implícito el principio de acción de manera constante y continua, tiene un carácter dinámico sin ninguna temporalidad, sólo se transforma de acuerdo a las diversas edades, ca-

pacidades o intereses.

- 2) **INTENCIONALIDAD.** La actividad educativa es intencional cuando es un acto consciente. La intencionalidad no es algo inherente al hecho educativo, sino que en la medida que se va alcanzando la educación tiene sentido. Con la determinación de objetivos y valores el proceso educativo tiene una fundamentación y un orden.

- 3) **SISTEMATIZACION.** Al plantearse objetivos o metas educacionales, éstos se van alcanzando por la aplicación de un sistema, es decir, por el conjunto de elementos relacionados entre sí y armónicamente conjugados hacia la obtención del mismo fin.

La actividad sistemática e intencional de la educación, junto con la adaptación individual produce un perfeccionamiento". Esta idea de perfección lleva implícita la de modificación, por lo que paso a paso el sujeto se va acercando al hombre educado. Por eso tiene sentido la frase de García Hoz cuando dice: "la educación es causa y efecto. En cuanto proceso hacia unos objetivos es causa, pero como punto

final de la actividad emprendida es efecto. Si bien los efectos siempre son parciales, coincidentes con la adquisición de objetivos, porque el efecto final está condicionado por la temporalidad de la vida humana". (3)

El perfeccionamiento incluye a la totalidad de la persona humana no se centraliza únicamente en el aprendizaje, el sentimiento, la voluntad o alguna parte específica; sino la integración de todas ellas.

El planteamiento de los fines de la educación orientan a la acción educadora, su formulación proporciona la posibilidad de constatar la eficacia del proceso, así de esta manera, los fines educativos se constituyen como los reguladores de la acción educativa.

La formulación de los fines educativos no son producto de la imposición o intención del educador, sino que en su determinación intervienen múltiples factores entre los que destaca la cultura, época, lugar, etc. además de los principios permanentes de la perfección humana.

En las múltiples y variadas definiciones sobre la educación "puede advertirse el anhelo de buscar una finalidad

general. En muchas de ellas podría encontrarse fines aceptables por todos, porque se manejan términos como "perfeccionamiento", "moralidad", "formación", etc., pero las discrepancias vendrían en la distinta manera de interpretarlos, según la concepción que cada uno posea del mundo la vida, y el puesto del hombre en ellos". (4)

La discusión teleológica busca el establecimiento de un único fin educativo, que considere la realidad diversa de la educación, a sus distintos momentos y sectores, y reconozca la necesidad de una sana y beneficiosa convivencia de varios objetivos, diferenciando entre ellos un orden de clasificación:

- Fines inminentes. Son aquellos que hacen referencia directa a un sujeto o grupo. En este grupo estarían el desarrollo de las capacidades naturales del individuo, la integración en el grupo social, la formación profesional, etc.
- Fines Trascendentales. Su cariz es exterior, van más allá de la individualización al proyectarlo fuera del mundo sensible, caben aquí los propósitos de la cultura universal, el progreso social, etc.

Consecuentemente, la educación al ser una actividad consciente, intencional y sistemática, "se define por el propósito de elevar al hombre a partir de sus posibilidades, para dejarlo en los umbrales de la autonomía. René Hubert sostiene que "es una tutela que tiene por objeto conducir al ser hasta el punto en que no tenga ya necesidad de tutela". En esta frase del pedagogo francés está claramente expresada la unidad, la continuidad y la intención del proceso que nos interesa comprender. La educación apunta a la formación, ésta se desarrolla de la forma individual que se apropia de los elementos que la escuela o el mundo le proporcionan para darles su sello peculiar. Con ello la educación se ha convertido en autoeducación". (5)

2.- EDUCACION INTEGRAL

La educación actual de acuerdo al concepto que mencionamos considera un desarrollo integral de la personalidad del educando en tres grandes campos: Cognoscitivo, Afectivo y Motor.

Según Benjamín S. Bloom, cada campo se define de la siguiente manera:

COGNOSCITIVO. Se refiere a la capacidad memorística o evocación de acontecimientos anteriores y al desarrollo de habilidades y técnicas eminentemente intelectuales. El recordar simplemente "o reproducir algo que supuestamente ha sido aprendido antes, así como aquellos que implican la solución de alguna tarea intelectual, para la cual el individuo debe determinar primero cuál es el problema esencial y, después reordenar el material que ha recibido, o combinarlo con ideas, métodos o procedimientos conocidos previamente". (6)

Las capacidades cognoscitivas van desde la evocación de información adquirida hasta la combinación de ideas y datos de forma creativa y original.

AFECTIVO. En esta área se consideran los cambios de intereses, actitudes y valores, el desarrollo de apreciaciones y la adecuada adaptación del ser humano. Es la aparición de un conjunto de emociones y valores con una complejidad, pero internamente coherentes, que se dan desde la atención de ciertos fenómenos hasta las manifestaciones de carácter y conciencia.

PSICOMOTOR.- Se define de una manera sencilla, comprende las habilidades motoras, la manipulación de materiales

u objetos, o cualquier acción que requiera una coordinación neuromuscular.

La elaboración de los programas contenidos en los planes de estudio de los diferentes niveles de Educación se conforman por medio de objetivos, que exigen un amplio estudio de los fines a alcanzar en cada uno de los tres campos de la personalidad.

Los investigadores al realizar un análisis en el área cognoscitiva y posteriormente en la afectiva, obtuvieron buenos resultados en este proceso de reorientación educativa. Sin embargo, en el área psicomotriz las aportaciones que realiza Bloom sólo se relacionan con la escritura, el lenguaje y con los cursos técnicos o artesanales.

Este fenómeno se explica por aquella pedagogía que alienta una educación eminentemente intelectual, dando pocas oportunidades al desarrollo psicomotriz.

Actualmente es evidente que "la posibilidad de responder a múltiples demandas del medio dependen del desarrollo directo de las capacidades motrices que dan al individuo una mayor eficacia y confianza personal, lo que no puede descono-

cer, ni menos soslayar la escuela".⁽⁷⁾

Corresponde a la Educación Física acentuar este señalamiento, no sólo con un significado distinto y problematizante, sino como una fuerza adicional tendiente a establecer el justo equilibrio de las áreas de referencia.

La triple división que utilizó Bloom es tan antigua como la filosofía griega, psicólogos y filósofos han recurrido con frecuencia a organizaciones tripartitas similares; -- cognición, conación y sentimiento; pensar, querer y actuar, -- únicamente con la intención de estudiar la conducta individual ya que ésta se manifiesta en una respuesta orgánica integral, -- evidenciando una permanente interacción de la triple dimensión de la personalidad.

La educación integral constituye entonces, una integración de las fuerzas de la vida en el funcionamiento armonioso del cuerpo, de las aptitudes sociales en la adaptación a -- los grupos, del incremento y ejercitación de las cualidades intelectuales y por último, la incorporación de las energías espirituales, por medio del ser corporal, mental y social, en la expansión completa de la personalidad individual.

3.- EDUCACION FISICA

Cuando se hace referencia a la educación física, se entiende como una materia de menor validez en comparación con las otras materias académicas de los niveles de primaria y secundaria. Se le asignan valores de tipo recreativo, de utilización del tiempo libre y como deportes. Sin que se considere su verdadera influencia formativa en el desarrollo integral y armónico de los alumnos.

Antes de precisar un concepto de Educación Física - expondremos brevemente sus diversas conceptualizaciones y aplicaciones en distintas épocas históricas.

3.1 Desarrollo Histórico de la Educación Física

Durante la época primitiva las actividades físicas - eran fundamentales, ya que el individuo se valía de sus facultades físicas para defenderse, conseguir su alimentación, trasladarse, correr, saltar, etc. El sobrevivir dependía básicamente de sus capacidades motrices.

La educación o enseñanza toma una forma predominantemente física, porque su vida misma era física, se procuraba el

desarrollo de cualidades como la bravura, fortaleza, perseverancia y ligereza en la aprehensión, a través de la ejercitación de las habilidades físicas.

Esta manera de vivir tenía gran importancia en la organización de la tribu, a tal grado que quien demostraba una mayor habilidad era nombrado jefe, lo que explica la aplicación de la ley del más fuerte.

En la antigua Grecia la vida también se basaba en el cultivo de las cuestiones físicas, como lo menciona Homero en sus poemas. En ellos se describen los juegos religiosos y las contiendas atléticas que representaban una parte fundamental en las actividades helénicas y que tan directamente determinaron la forma de enseñanza física que se daba a los jóvenes griegos.

En diferentes centros de Grecia se efectuaban juegos, asignándoles a cada uno un carácter mitológico en relación con el Dios que los precedía, se imponía siempre un significado religioso a este tipo de sucesos.

Algunos juegos eran los piticos, istmicos y nemeos, pero mucho más conocidos eran los juegos olímpicos que se cele

braban cada cuatro años, los primeros se realizaron en el --
año 776 A.C.

Olimpia, sede de estos juegos, era un centro de vida nacional, donde se guardaban el registro de los héroes olímpicos, de mucho interés para los estados griegos. Este carácter se agrandaba por el establecimiento de un armisticio durante - el mes de realización de los juegos para toda la Helade.

Los juegos se efectuaban en honor de Zeus Olímpico, - al cual como los otros dioses, (según las creencias griegas) - la ostentación de la belleza, fuerza, agilidad y habilidad del cuerpo humano le "agradaban" especialmente.

Las pruebas comprendían toda clase de marchas y saltos, carrera de caballos y de carros, tiro de jabalina y disco, el pugilato y la lucha. El vencedor de varias pruebas recibía una corona simbólica cortada de los bosques de olivos de Zeus, su ciudad natal le colmaba de honores, poetas y oradores celebraban sus hazañas, y se les levantaban estatuas. Los competidores eran los jóvenes griegos que se educaban en la gimnasia - para poder participar en las contiendas.

Pero las excesivas recompensas acumuladas sobre los -

vencedores condujeron después al nacimiento de una clase de atletas profesionales y, por lo tanto al gradual desprestigio de los juegos, que de ser una de las más altas expresiones de la vida nacional, pasaron a ser un mero espectáculo de gladiadores.

En Esparta el ideal del valor humano era esencialmente militar, la ciudad no tenía murallas, pues se creía que el verdadero valuarte de una ciudad era el pecho de los habitantes. Toda la educación de la juventud espartana se dedicaba a desarrollar un carácter intrépido y fortaleza de cuerpo.

Sólo a los niños que prometían tener fuerzas se les permitía vivir; a los otros se les abandonaba en las montañas, para que murieran de frío y desamparo. A los siete años de edad se les enviaba a una escuela pública donde se les trataba duramente, vestidos sólo con un traje fino y dándoles alimentos insuficientes, para que aprendiesen a saquear con éxito en la guerra, robando sin ser descubiertos. Constantemente se ejercitaban en trabajos gimnásticos y cuando eran mayores, en actividades militares. Su única educación intelectual era la música, de una naturaleza agitada y belicosa. A la edad de 20 años se les enviaba a las barracas militares pa

ra formarlos como soldados.

El sistema gimnástico era indirectamente una educación para la guerra, porque acostumbraba al cuerpo a la fatiga, dándole el poder de resistencia y persistencia, se incluían, para completar esta formación el manejo de arco, esgrima, lanzamiento de jabalina y la utilización de la catapulta.

La educación en los inicios de la república romana era enteramente doméstica con un objetivo definidamente moral y casi práctico.

En su aspecto físico era esencialmente una preparación para la vida del soldado que incluían carreras, luchas, natación, tiro de lanza y monta de caballo, los ciudadanos -- adultos se ejercitaban en evoluciones militares.

Al conquistar Macedonia los romanos y entrar en contacto con la cultura griega, la educación física no fue retomada en su estricto sentido, perdiendo su objetivo vital al -- convertirse en un sencillo entrenamiento, sin ninguna energía, y por consecuencia, con nada de valor moral tan característico de la Hólade. Realmente en Roma el gimnasio era un auxiliar -

dé los baños, en los cuales gustaban los romanos pasar ocio - agradable.

Los niños romanos sin duda, tenían deportes, especialmente varios juegos de pelota, que promovían su desarrollo físico y conservaban su agilidad; pero a medida que pasaba el tiempo, la educación física caía más y más en descrédito, impregnado la idea de recreación y diversión en forma excitantes y menos saludables como el juego de dados y otros en los cuales se apostaba dinero.

Los juegos griegos también fueron imitados en cierto modo en su forma exterior, eran meras fiestas en las que gladiadores alquilados o prisioneros de guerra luchaban frecuentemente hasta la muerte entre sí o con animales salvajes, para el entretenimiento popular cada vez más endurecido y brutal.

Durante la edad media se cae casi en una completa -- inactividad debido a la reacción que surge contra los excesos que propiciaron la caída de Roma, en oposición al concepto de cuerpo fuerte, aparece la formación intelectual y espiritual.

Sólo se reconocía el valor y la destreza en el manejo de las armas como la espada, la lanza y el arco. La edu-

cación Física se concebía como el mejor camino práctico hacia la formación directa para la guerra.

En las primeras edades del cristianismo, y en contra de los excesos de los apetitos corporales que se desenfrenaron en el último Imperio, el fin más alto estaba en mantener sujeto el cuerpo y dominarlo. El ideal de la vida entonces era el aspirar a la negación de las delicias corporales y a la imposición voluntaria de toda clase de vejaciones corporales. Esta educación ascética tenía una función enteramente religiosa, practicada únicamente por los clérigos.

La Iglesia al hacerse cargo de la educación no interfería en el ocio propio de los estudiantes, pero sí restringía aquellas diversiones que consideraba intervenían en el tiempo para los estudios, por lo tanto la educación física tenía un carácter pasivo.

Había sin embargo, una institución educativa que en lo teórico se refería a la vida en general y en lo práctico se reducía a lo físico y militar. Era la caballería, cuya esencia era una orden al mérito, ya que nadie nacía caballero, tenía que ganarse con el valor demostrado en la guerra y otras victorias caballerescas obtenidas en los torneos.

Se enviaba a la caballería a los hijos de los nobles después de cumplir los siete años, ahí aprendían las reglas de cortesía y las buenas costumbres de la sociedad, a leer y escribir, y al mismo tiempo aprendían los primeros pasos en el adiestramiento militar. Se les enseñaba toda clase de ejercicios como lucha, pugilato, saltos, correr, montar a caballo, tirar el disco y la lanza. A los 14 años se hacían escuderos y sus servicios desde entonces eran para su señor.

Desde el punto de vista físico, la instrucción era esencialmente militar, "el aprender el manejo de la lanza -- larga, que era un arma tan característica del caballero. La manera principal de adquirir esta pericia era coger un anillo colgado, de manera que se lo llevase en la punta de la lanza, o en el juego de lanza a caballo, que consistía en tocar un escudo que giraba sobre un pivote y que toma formas muy varias, no muy raras veces la forma de un hombre, y siempre tan ingeniosa, que si no se da bien en el centro gira y da al jugador sin pericia un golpe en la espalda, señalándole con harina o con una salpicadura de agua". (8)

La caballería era una institución esencialmente para un continuo estado de guerra, con el tiempo el espíritu belli-

coso fue sujetado a las leyes del honor y hasta donde es posible a los dictados de la religión. Al consolidarse los -- reinos disminuyeron las ocasiones para la lucha, y si añadimos la invención de la pólvora que alteró las condiciones de la guerra, la supremacía del caballero armado iba desapareciendo paulatinamente. Así el torneo, que había sido un ver dadero campo para ejecutar y aprender, el ideal caballeresco, degeneró en mera diversión. Las señales de la decadencia -- eran evidentes en siglo XIV, se acentuaron más en siglo XV; ya en el XVI se puede decir que la caballería había muerto.

Sobre su trascendencia, Mr. Cornish dice: "la caballería enseñó al mundo el deber de un servicio noble prestado voluntariamente. Sostuvo el valor y empuje para obedecer las reglas, consagró las hazañas militares al servicio de la Igle sia, glorificó las virtudes de la liberalidad, buena fe, gene rosidad y cortesía, y sobre todo, de la cortesía con las mujeres. Contra esto se le puede atribuir los vicios de orgu-- llo, ostentación, amor a la matanza, desprecio a los inferiores y dejadez de maneras. La caballería era una disciplina -- imperfecta, pero era una disciplina, y ajustada a sus tiem-- pos; pero no vino a la existencia demasiado pronto y con to-- dos sus defectos ejerció su influjo grande y hermoso para le-

vantar el mundo medieval del barbarismo a la civilización'. -

(9)

En el renacimiento al resucitar el interés por la - literatura y las artes de Grecia y Roma, la dignidad y valor por la vida fue reconocida nuevamente al ofrecer una concepción de la educación más armoniosa. Las magníficas escuelas del renacimiento hicieron de la educación física una parte - esencial de la educación e insistieron en los ejercicios de montar a caballo, correr, saltar, la esgrima y los juegos de pelota que se hacían todos los días al aire libre, sin fijar se en el tiempo.

Estas prácticas estaban en armonía con los escritores de educación, cuyos tratados en verdad eran poco más que reproducciones de los tratados clásicos.

El espíritu general de la enseñanza física está representado por Sir Thomas Elyot que en su libro publicado en 1531; Boke named The Governour, dice que los ejercicios físicos son "aptos para el adorno de un personaje completo, -- adaptando un cuerpo a la firmeza, fuerza y agilidad, y para - ayudarse en los peligros que pueda pasar en guerra u otras ne cesidades". (10)

En 1557 Andrew Borde, en su tratado sobre Sleep Rising and Press advierte a su lector: "Antes de ir a tomar vuestro desayuno, ejercitad vuestro cuerpo moderadamente con algún trabajo o jugar al tenis, o tirar el disco, o levantad pesos o plomos en vuestras manos, o cualquiera otra cosa, para abrir los poros y aumentar el calor natural". (11)

En Francia Rabelais en su obra literaria Gargantúa, - publicada por primera vez en 1532, abogó por la mayor cultura física y da a sus héroes una ejercitación constante con el disco, la barra, la jabalina, el venablo o la partesana. - También describe maravillosas hazañas con la ballesta, así - como con otros ejercicios para la tensión de los nervios.

Eliminando toda exageración que constantemente presenta Rabelais, la doctrina de que la educación física es una parte esencial de la educación, está evidentemente afirmada.

Medio siglo después, Montaigne enseñó la misma doctrina. En su artículo: La Educación de los Niños, dice: "no es bastante fortificar su alma; también se tienen que hacer fuertes sus fibras, pues el alma se comprimiría si no la ayuda el cuerpo y tendría un trabajo demasiado fuerte para desempeñar dos oficios sola. Acostumbrarle al calor y frío, al --

viento y al sol y a los peligros que él deberá evitar. Quitables de todo afeminamiento en trajes y habitación, comida y bebida, acostumbredle a todas las cosas; que no pueda ser un Sir París, un caballero de tapiz, sino un joven de fibra fuerte y vigoroso". (12)

En otra parte de la misma obra señala: "nuestros verdaderos ejercicios y recreos, correr, luchar, la música, el baile, la caza, montar a caballo y esgrima, deberán formar una buena parte de nuestro estudio. Así estará su conducta externa y su porte, y la disposición de los pulmones, formada al mismo tiempo que su inteligencia. No es un alma, no es un cuerpo lo que nosotros estamos educando; es un hombre y nosotros no debemos dividirlo en dos partes. Y, como dice Platón, nosotros no debemos formar uno sin lo otro, sino haceldes bien juntos, como dos caballos enganchados en un coche". (13)

Los escritores sobre educación en el Renacimiento que acabamos de ver, reconocen plenamente que el cuerpo, lo mismo que la inteligencia, necesitan cultura y que la último no se puede desarrollar propiamente si el primero no está formado.

Con la aparición de la Reforma se suprimieron muchas escuelas, especialmente aquellas que estaban relacionadas con

monasterios y capillas. Al restablecerse algunas o fundarse nuevas escuelas tuvieron como objetivo primordial el hablar - y escribir el latín.

Aunque Lutero recomendaba los ejercicios físicos como preventivos contra la embriaguez y otros vicios, las escuelas protestantes en su concepción de educación completa no consideraban la educación física.

En la Europa católica los grandes educadores eran -- los Jesuitas que consideraban los ejercicios corporales solamente como un recreo, como un estímulo necesario; que dispone el cerebro para hacer los trabajos intelectuales más eficientes.

La extensión gradual de estas opiniones llevó a un -- decaimiento del ejercicio físico entre los jóvenes. Jaime I hizo un esfuerzo para frenar este movimiento, con su publicación: Declaration of Sports en 1618. En este documento expone: "Para el justo recreo de nuestro buen pueblo, nuestro deseo además, es que, después del oficio divino, no sea perturbado, ni estorbado o desanimado en ninguna versión justa, como el baile de hombres y mujeres, ballestería para hombres -- saltos con o sin garrocha u otros recreos inofensivos". (14)

Sin embargo, y con el clamor puritano reinante en esa época hizo que la declaración se hundiera.

En defensa de la Educación Física aparecen celebres personajes como Rousseau, que en su libro *el Emilio* denuncia los artificios de la vida del siglo XVIII y hace un llamamiento a los hombres para que eduquen a sus hijos en base a la naturaleza. Su enseñanza sobre la educación física está claramente presentada en el siguiente pasaje del libro citado, "si usted desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deban regirla. Ejercite su cuerpo continuamente, hágale fuerte y sano, para que pueda hacerle inteligente y razonable, déjele trabajar, déjele hacer, déjele correr, déjele gritar, déjele siempre en movimiento, déjele ser hombre de vigor, y pronto se hará de razón".⁽¹⁵⁾

Basedow en Francia trató de dar una educación más nacional y práctica en comparación a la que se daba en la escuela de esos días. Para el logro de estos propósitos introdujo una serie definida de ejercicios físicos, bailar, montar, tornear, trabajar en carpintería y pasear, todo bajo la dirección de los profesores. También había carreras y luchas al aire libre. A Basedow se le confiere el honor, desde la época

ca de los griegos, de ser el primero en hacer de la educación física una parte definida del programa de la escuela ordinaria.

En 1785 Gutschmuths en Alemania estableció las bases de la moderna gimnasia. En la escuela los niños no sólo jugaban para descansar del trabajo, sino que los ejercicios corporales formaban parte de la educación intelectual. Después de ocho años de experiencia, Gutschmuths publicó su gimnasia para jóvenes, libro que llamó mucho la atención e influyó grandemente en Inglaterra, Francia y Dinamarca.

En el prólogo de dicha obra da la nota principal; -- "el saber y el refinamiento son para la salud y perfección -- del cuerpo lo que el lujo para las cosas necesarias. No se deprava nuestra educación cuando aspira al refinamiento y descuida nuestra necesidad mayor y más esencial. Este pensamiento es el fundamento de mi trabajo; puede no llegar sólo al corazón sino tener un efecto práctico en la educación en general". (16)

Aunque no fundamentó su trabajo en hondos conocimientos fisiológicos, garantizaba que una verdadera teoría de la Gimnasia debe de basarse en ellos. Criticaba la educación -

de los ricos por llevarlos a un afeminamiento del carácter y hacerlos susceptibles de enfermarse por llevar una manera de vivir extravagante, por el contrario, proponía que el cuerpo se ejercitase la mayor parte del día al aire libre, en calor y frío, viento y lluvia, para fortalecerlo, vigorizar sus -- pulmones por medio de ejercicios fuertes de andar, correr, - saltar o tirar.

Al referirse a la escuela infantil dice: "Todo está calculado para la formación del espíritu, como si no tuviéramos cuerpo, ésta es una falta imperdonable: es una mala señal que nadie puede descubrir la idea del adelanto del cuerpo en la compleja idea expresada por la palabra escuela. Es verdad que los niños más ricos aprenden el baile y la esgrima. Pero lo primero contribuye poco o nada como ejercicio corporal para la obtención de un fin más noble; lo que nosotros llamamos en una palabra, virilidad". (17)

La idea central de su defensa de la educación física la define el fortalecimiento corporal para la adquisición de más estabilidad y firmeza corporal, que al volverse fuerte y activo el organismo el cerebro realizará mejor sus funciones, - transformando al hombre en un ser enérgico, infatigable, firme y valeroso.

Ya en el siglo XIX el alemán Frederik Jahn, maestro de la escuela de Berlín, a quien se le ha llamado padre de la Gimnasia Moderna, desligó los ejercicios gimnásticos de la escuela para llevarlos a su práctica en las recién formadas Sociedades Gimnásticas, en ellas instauró y desarrolló un programa más avanzado de ejercitación gimnástica. Fue tan grande el incremento de la práctica física en estas sociedades que en 1837 el Rey de Prusia aprobó una orden disponiendo que los ejercicios corporales debían de enseñarse formalmente como parte integral, necesaria e indispensable de la Educación. La misma orden autorizaba el establecimiento de institutos gimnásticos en todas las escuelas y brigadas del ejército.

En México la realización de actividades físicas se remontan a la vida de los aztecas, los antiguos mexicanos tuvieron muchos juegos y deportes, "unos propios para los niños, otros para los adultos. El más común de los deportes fue la carrera. En ella se ejercitaban los niños en las escuelas bajo la advocación del Dios Paynolton, se llamaba -- paynatotoca (de payan; ir de prisa y totoca; correr). -- Los correos y enviados militares sorprendían por la rapidez en que cubrían grandes distancias trayendo mercaderías o co-

municados". (18)

Los niños también jugaban al cocoyocpatolli, juego - del hoyito, se hacía un pequeño agujero y a cierta distancia los jugadores arrojaban colorines o semillas, tratando de meter éstos en los hoyos.

Pero de todos los juegos y deportes el principal y - más popular era el sagrado juego de la pelota, el antiguo juego de los dioses del cielo y del infierno. Este juego constituye al mismo tiempo uno de los elementos más significativos de la estructura religiosa de las culturas precolombinas. Junto a esta preparación para el juego, se daba dentro del Calmecac y Telpochcalli una enseñanza para la guerra, religión y leyes de acuerdo a la división social de los mexicas.

Con la conquista desaparecieron muchas de estas actividades, a cambio de ello los hispanos nos trajeron los juegos de naipes y dados, las corridas de toros, torneos y justas que simulaban la guerra entre caballeros, las peleas de gallos, el ajedrez y numerosos juegos de salón. Como se vé, en ningún momento se consideró la inclusión de la Educación Física, únicamente eran válidos los juegos y deportes ocasionalmente en las celebraciones de alguna festividad.

Los siguientes períodos de nuestra historia no tienen ninguna trascendencia para la educación física, es hasta 1882 que en el congreso Higiénico-Pedagógico se consideraron las actividades físicas en las conclusiones del método de enseñanza. "A) El método de enseñanza que debe de adoptarse es el que se propone cultivar todas las facultades físicas, intelectuales y morales, en el orden de su aparición y por medio del ejercicio persistente, pero no continuo.

B) Los ejercicios deben practicarse en la forma adecuada para cada grupo de facultades y para las diversas formas de cada facultad.

C) Las facultades físicas comprenden tres secciones: la primera (o sean las funciones vegetativas) debe someterse sólo al estricto cuidado de la higiene; la segunda (o sean las facultades psicomotrices), a los juegos y preceptos de la gimnasia, y la tercera (o facultades sensorias) a ejercicios rigurosamente objetivos, especiales para cada sentido, pero teniendo todos como base la comparación". (19)

Después de este breve recorrido de la educación física en la historia, vemos que ésta ha cobrado mayor importancia día a día, ya que es innegable su alto valor formativo, -

cualidad determinante en el desarrollo de cualquier pueblo.

Hoy en día, después de la Segunda Guerra Mundial, la educación física ha evolucionado notablemente en los países - capitalistas y socialistas, aunque no se descuida su aplicación a nivel escolar, se le da mayor importancia al deporte - de competencia. Señalar tanto los avances educativos como -- los resultados de investigaciones sobre el esfuerzo físico sería imposible por la gran cantidad de ellos. Temas por demás interesantes pero en la realización de este trabajo, el incluir los quedarían fuera de contexto.

3.2 Concepto de Educación Física

La gran variedad de criterios en torno a lo que es - la educación física, desorientan y causan confusión, por las - exigencias y expectativas que se esperan.

Las ciencias de la salud piden que la educación física - contrarreste los efectos de las malas posturas y forme las bases para una conciencia sobre la higiene. "Los psicólogos - esperan que la educación física abra una válvula de escape a - la congestionada necesidad de movimiento, que despliegue la - imaginación por vía del movimiento, que conduzca al juego - -

limpio, etc." (20)

Los clubes deportivos piden individuos con habilidades físicas, con "talento" para crear campeones, con fines -- puramente lucrativos y de exhibicionismo.

Estos deseos no se ajustan a una definición, ya que las ciencias de la salud, la psicología o los clubes deportivos la ven desde su muy particular punto de vista.

Por las variadas y contradictorias opiniones que hay sobre educación física, los "intereses interferentes dificultan su aclimatación en la pedagogía. Así el derecho de tener voz y voto sobre ella, que se arrojan poderes ajenos a la escuela, la desvía una y otra vez de su verdadera misión que es exclusiva y eminentemente pedagógica". (21)

Por otro lado, dentro de la escuela, los alumnos, profesores y autoridades establecen como sinónimos de educación física, la gimnasia, el deporte y el juego, que son comparaciones por demás erróneas. Los aspectos mencionados, son medios, partes o actividades de la propia educación física, de las que se vale para alcanzar sus objetivos.

Educación Física es un término aparentemente nuevo - conformado por dos palabras, educación, que ya definimos anteriormente, y el adjetivo física, que vamos a analizar a continuación.

Augusto Pila Teleña afirma que "El actual término -- físico, viene de "Fysis", uno de los conceptos de más amplia evocación en el mundo antiguo; algo profundo, intrínseco al ser en que reside, según Platón, los antiguos tenían el "Fysis" como génesis de lo primitivo.

En una amplia acepción, en la actualidad, la palabra físico es lo propio de la naturaleza corpórea, que al hacer - referencia al ser humano se entiende por aquello que conforma su constitución.

Con esta doble acepción, la educación física, procura la formación del individuo a través de sus capacidades físicas, y de la gran variedad de sus propios movimientos corporales.

Antonio Leal de Olivieira define la educación física como: "El aspecto de la Educación que necesariamente recurre a los ejercicios y a los agentes naturales del medio (y de la

alimentación) como vía de desarrollo armonioso (o de conservación) del organismo y de su adaptación a las principales - exigencias psicomotoras de la vida social". (22)

Concluimos este tema con una definición del Profr. - José Antonio Torres Solís, la cual compartimos ampliamente.

"La educación física es una ciencia basada en leyes y principios de carácter pedagógico, biológico, social y ético, ordenados y sistematizados, con método, la cual mediante el empleo primordial, no tal del ejercicio físico, actúa en favor de una educación y desarrollo armónico e íntegro del individuo en todas sus facultades, tanto físicas como psicológicas y espirituales". (23)

Por todo lo anterior, resultaría muy difícil formar - a un sujeto sin educación física, como tampoco se puede aplicar ésta sin relacionarla con la educación integral del alumno.

3.3 Función Formativa de la Educación Física

La educación física en el nivel escolar tiene tareas específicas que cumplir, una de ellas es la educación de y para la salud, que reviste una gran importancia en esta época-

ante las amenazas de la vida moderna. Para tal acción deben-
facilitarle al alumno, la adquisición de hábitos higiénicos -
como base para el desarrollo de una vida más sana.

Al valerse del movimiento, la educación física desar-
rolla la capacidad de utilizar y economizar la infinidad de
movimientos susceptibles de experimentar a través de un diálo-
go corporal, entendido éste como la autopercepción y con-
trol del propio cuerpo, la posibilidad de interiorización de -
las sensaciones relativas a una u otra parte del cuerpo, así-
como a la sensación de la totalidad del cuerpo en movimiento.
Esta función se conoce como educación del movimiento.

Luego, la educación física ha de satisfacer la nece-
sidad de rendimiento del joven, ofrecer un campo de acción -
a su deseo de destacarse, conservar su optimismo con respecto
al rendimiento, afianzar su voluntad de rendir y conducirlo -
a sus propias performances óptimas, esta función puede consi-
derarse como educación para el rendimiento.

Una significación más generalizada "que hoy se cita -
muchas veces es la educación por y para el juego, misión "sui
generis" que significa la educación para el juego bien conce-
bido como una actividad elemental en un modo de ser particular,

circunscrito como actitud lúdica". (24)

La educación física debe de motivar al joven para la actividad deportiva de tal suerte que esa motivación sobreviva aún después de la escuela, "debe de crear las premisas -- para la posterior dedicación a los deportes desarrollando las cualidades motrices básicas de fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, creando y ejercitando los modelos fundamentales - de las técnicas deportivas". (25)

Con esta gama de tareas o funciones, la educación fisica se caracteriza como una educación para el rendimiento, - una educación para la salud, una educación del movimiento y - una educación para el juego. Siendo más de su competencia - la educación del movimiento y para el juego.

La función educativa se cumple en forma específica - al utilizar la didáctica adecuada y con ejercicios y actividades bien estructuradas.

Con la pedagogía tratamos de hacer participar en la acción formativa todas las energías del ser joven, tanto las físico-sensoriales, como las psico-espirituales, y de provocar, con ella misma, un efecto cultivador y formativo, más --

allá de la mera transmisión de habilidades y bienes culturales. Mientras que en las materias científicas se trata de hacer vibrar el alma aparte del intelecto, la educación física quiere poner en juego junto con la actividad corporal el intelecto y las fuerzas afectivas.

A pesar de esta diferencia en la base de partida, la pedagogía y la educación física apuntan hacia lo mismo: la participación del hombre total en la acción formativa.

Es por esto que en los siguientes capítulos se analizarán dos cuestiones fundamentales:

- La enseñanza de la educación física, en tanto ésta permita obtener mejores resultados en el aprendizaje
y
- El impacto que esta enseñanza tiene en el incremento de la intensidad formativa de la educación física.

CAPITULO II

DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA

1.- PEDAGOGIA.

La pedagogía es considerada desde diferentes puntos de vista como ciencia, regla, problema, filosofía, etc, en todos los casos se hace referencia al hecho educativo, la pedagogía siempre trabaja con la educación, cualquier definición que se adopte tomará en cuenta esta consideración.

Para el presente trabajo consideramos la pedagogía "como una disciplina científica que haciendo uso de los medios propios de la ciencia pero siguiendo la línea de un de terminado fin proporciona las bases para el conocimiento y control del fenómeno educativo en función de lo que se espera hacer del hombre". (26)

En el aspecto teórico la pedagogía se encarga de la investigación, organización y sistematización de los conocimientos referidos al fenómeno educativo. En el aspecto práctico se integra por principios y normas didácticas que señalan la teoría pedagógica para transmitir, divulgar, comunicar y hacer llegar a todas las capas sociales, los bienes y valores culturales que conduzcan a la formación de una persona

lidad íntegra.

Los principios que se establecen en el campo de estudio de la pedagogía son:

- Ontológico: estudia la esencia y objeto de la acción educativa como razón de ser
- Ideológico: estudia los ideales, fines y objetivos de la educación en general.
- Axiológico: estudia los valores y bienes culturales como objetivo de la educación.
- Praxilógico: estudia la acción educativa, el uso del método, de técnicas y procedimientos en general desde el punto de vista didáctico.
- Organológico: estudia los instrumentos, recursos y medios de la educación.
- Paratológicos: tiene encomendado el estudio de los límites y resultados de la acción educativa.

Se han constituido algunas ramas derivadas de la pedagogía, que en ningún momento tratan de separarse, sino que facilitan el estudio de los problemas educativos. Ellos son: la Didáctica, Higiene escolar, Organización escolar y

la Historia de la Educación. A continuación desarrollamos el concepto de didáctica.

2.- DIDACTICA.

La didáctica como parte de la pedagogía se encarga del estudio de los métodos, procedimientos y técnicas que se utilizan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al respecto Luis M. Mattos afirma que "la didáctica es la disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es, la técnica de dirigir y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje." (27)

Por su parte Imideo G. Nerici nos dice que " la didáctica está representada por el conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza para ello reúne y coordina, con sentido práctico todas las conclusiones y resultados a que arriban las ciencias de la educación a fin de que dicha enseñanza resulte más eficaz." (28)

Con las definiciones expuestas y partiendo de un concepto meramente instrumentalista se desprende que la di-

dáctica es considerada como un conjunto sistemático de principios, normas, recursos y procedimientos específicos que todo profesor debe conocer y saber para orientar con seguridad a sus alumnos en el aprendizaje. La utilización adecuada de estos recursos tratan de facilitar el proceso educativo.

3.- ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EDUCACION FISICA

3.1 Enseñanza

La enseñanza es una actividad vinculada directamente al maestro en la práctica de su profesión. Se considera en ocasiones correlativa a la instrucción. Proviene del vocablo latino "insignare" que quiere decir señalar, es también instruir: doctrinar con reglas y preceptos.

Dice Pinkevich que " la enseñanza implica el dominio de hábitos capacidades y saber de parte del alumno, pero bajo la influencia guiadora del maestro." (29)

S. Hernandez y D. Tirado en su libro Ciencia de la Educación., define la enseñanza como " la forma normal de la instrucción cultural, de la transmisión de los conocimientos, y un medio para la formación de hábitos que tienen como complemento necesario el aprendizaje." (30)

La enseñanza presenta la acción del educador cuyo propósito fundamental es la de propiciar aprendizaje significativo.

Ausubel precisa que "hay aprendizaje significativo si la tarea de aprendizaje puede relacionarse de modo no arbitrario, sustantivo, con lo que el alumno ya sabe... si puede relacionarse con su estructura cognoscitiva." (31)

Toda enseñanza se dirige al alumno, y se sirve de métodos o procedimientos que tratados científicamente pretenden adaptarse a las condiciones ambientales y exigencias del docente sin ignorar la estructura psicológica del alumno.

La estructura de una buena enseñanza como acontecer didáctico nos conduce a considerar la relación entre el educando y los contenidos de la materia, esto es, el que aprende entra en contacto y se enfrenta de manera directa con un material formativo trata de penetrar en él y de asimilarlo. Porque quiere conocerlo, o porque la situación o la necesidad lo impulsan a ello. El lograr una autenticidad de la relación fundamental provoca un encuentro fecundo entre el

educando y el mundo de la cultura.

La presencia del maestro entre el material formativo y el aprendizaje, está en ayudar al alumno, dividiendo el material en partes fácilmente asimilable, en formas accesible a la comprensión bajo un tratamiento metodológico por - grados de apropiación progresiva de la materia.

La misión de toda enseñanza en la presentación temática a los alumnos del conocimiento, de tal suerte que se le convierta en un saber formativo. La acción del maestro en el proceso se determina por la función del cómo y hasta qué punto y debe prestar ayuda en el encuentro con la materia - formativa.

De la gran variedad de las formas didácticas y estílos escolares de la enseñanza se pueden precisar algunas características formales, distinguiéndolas en:

Características exteriores de la enseñanza:

- 1) La enseñanza trasmite el conocimiento de los diferentes campos del saber, llevando al alumno - a la introducción sistemática, coherente y me-tódicamente construida, de las estructuras sig-

nificativas de la cultura.

- 2) Por eso toda enseñanza se extiende a través de un tiempo prolongado, siendo por consiguiente un enseñar y aprender obligatorios.
- 3) Toda enseñanza debe estar basada en un planeamiento claro y premeditado. Planes de estudio, distribución de trabajos y materias y los horarios regulan en lo material la división exterior de la labor didáctica, "sea ésta cual fuere de todos modos en la enseñanza escolar sólo puede tratarse de un aprender adecuado al niño y al grado que tenga en cuenta el nivel evolutivo -- del niño o de la clase." (32)

Características Intrínsecas de la enseñanza:

- 1) Una buena enseñanza aspira a despertar y desarrollar las fuerzas y aptitudes individuales predispuestas en el alumno y trata de conquistar su interés y colaboración.
- 2) Toda enseñanza fecunda se esfuerza no sólo por

ofrecer la materia en forma viva y adecuada, sino además por lograr un afianzamiento y consolidación más duraderos hasta donde sea posible saber y de las habilidades adquiridas, por medio del ejercicio y la repetición; la elaboración expresiva y su aplicación.

- 3) Toda enseñanza eficiente es más que mera transmisión de material y ejercitación de habilidades. Debe conducir al encuentro formativo con los contenidos didácticos así al alumno el camino de la autoafirmación y finalmente despertar en él la aspiración cultural que ha de surtir efecto a través de toda la vida más allá de la escuela.

El conjunto de los factores exteriores e interiores constituyen en esencia una buena enseñanza. Ninguno de ellos ni la materia, ni el tiempo, o el método, deben de sobreestimarse ni subestimarse. Una buena enseñanza, eficientemente formativa depende enteramente de la acertada apreciación de estos distintos factores en la sinfonía del proceso formativo.

3.2 APRENDIZAJE.

La pedagogía y la Psicología han dedicado un estudio profundo para saber cómo aprende el individuo buscando alternativas que permitan conducir la acción educativa a niveles más eficaces. Las conclusiones han permitido que los programas y técnicas de enseñanza sean revisadas y estructuradas en un sentido general, y en forma particular en la educación física.

Como regla general la educación física se ha valido de los esquemas que plantean la psicología y la pedagogía para la educación, lo cual es un punto de partida, al contarse con un limitado número de estudios propios.

Existen autores que dan multiples y variadas definiciones sobre el aprendizaje:

"Orendine: es el fenómeno mediante el cual se producen cambios en la conducta a través de la práctica y la experiencia.

Plancharde: es el perfeccionamiento progresivo de la actividad como consecuencia del ejercicio.

Gagne: cambio de la disposición o capacidad humana con carácter de relativa permanencia y que no es atribuible simplemente al proceso de desarrollo.

Pierón: modificación adaptativa del comportamiento en el curso de pruebas repetidas.

Gurthri: llama aprendizaje a los cambios de conducta que sigue a otra conducta.

Mosteller: Aprendizaje es cualquier cambio sistemático de la conducta sea o no adaptativa conveniente para -- ciertos propósitos o que esté en desacuerdo con algún otro criterio semejante.

Kelly: es la actitud mental por medio de la cual el conocimiento y las habilidades, los hábitos, actitudes o -- ideas, son adquiridas, retenidas y utilizadas originando -- una progresiva adaptación y modificación de la conducta.

Geoch: es modificar una pauta en virtud de la expresión." (33)

De todas estas definiciones se desprende que el -

aprendizaje es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y algún referente cuyo producto es una respuesta o - estrategia de acción, que le permiten resolver eficazmente si tuaciones específicas.

Como características generales el aprendizaje:

- A) Es un proceso de cambio, pues aprender significa modificar algún aspecto de la conducta o de la - personalidad.
- B) Implica la modificación estable de la conducta que se mantiene por cierto tiempo en forma permanente.
- C) Es una situación nueva con respuestas estructuradas, que son producto de un proceso de comprensión. Durante todo el proceso se dan nuevos -- esquemas de asimilación y acomodación.
- D) El proceso se refiere al individuo en toda su to talidad, no sólo se aprende un contenido dominante, también se modifican formas de percibir, pen sar, sentir y actuar del sujeto.

En cuanto a su aspecto normativo la Didáctica esta-

blece tres áreas del aprendizaje que le sirven de soporte -- psicopedagógico-didáctico para la puesta en marcha y realización de su proceso. Los propósitos de cada una de ellas son los siguientes:

- APRENDIZAJE ESCOLAR. Incluye las normas que procuran la interiorización de los conocimientos; la retención de lo aprendido; la evocación funcional; - el desenvolvimiento de la potencialidad intelectual al máximo nivel de la capacidad escolar. Para concretizar dichas normas, se consideran los aspectos siguientes en el proceso de enseñanza aprendizaje:
- No intentar que el alumno trate de asimilar contenidos para los cuales no se advierte capacidad.
 - Procurar que los contenidos de la enseñanza pertenezcan al área de intereses espontáneos del alumno y que los incentivos propuestos en pos de nuevos intereses den lugar a motivaciones valiosas.
 - Buscar que los contenidos que se conocerán se integren a los poseídos.
 - Inculcar formas de enseñanza individualizada de

tal manera que cada estudiante aprenda de acuerdo a sus propias posibilidades, considerando el esquema cultural de su región, zona o país.

- Procurar que el alumno adopte hábitos de estudio de tal forma que sea capaz de avanzar sin la presencia inmediata del maestro.

APRENDIZAJE SOCIAL. La didáctica tomando en cuenta que el aprendizaje escolar no se da de manera aislada y fundándose en bases sociocéntricas, promueve su inserción en lo social en las siguientes pautas:

- Selección de los contenidos programáticos de acuerdo a las necesidades sociales previstas para el momento en que los alumnos adquieren un cierto grado de madurez.
- Considerar que los contenidos obligatorios sean los mínimos para satisfacer los logros sociales previstos.
- Implantación dinámica grupal dentro del ambiente escolar, que estimulen las relaciones humanas.

- Utilización en una gran medida técnica de enseñanza socializadas.
- Promoción de incrementar la actividad social en las relaciones de los pequeños grupos de trabajo.

APRENDIZAJE PERSONAL. La armonía de las normas mencionadas conforme la formación de la personalidad del escolar con respecto a su individualidad en toda su formación íntegral como ser humano.

"Hay una forma de aprendizaje que se identifica con la experiencia del ser humano en todos los aspectos de su vida de relación. La adaptación al medio, las cambiantes condiciones de la realidad, convierten al hombre en aprendiz permanente. En este sentido vivir es aprender. De ahí la importancia que, en ese aspecto, se confiere a la educación para la vida, entendida ésta como el ámbito total en que habrá de moverse el educando.

Fuera de la escuela, y al dorso de las instituciones que, en alguna medida también educan, el alumno se enfrenta con situaciones que debe resolver -

por sí mismo.

De su mejor preparación dependerá el éxito o el fracaso de ese enfrentamiento. Como quiera que sea, saldrá de él enriquecido con una nueva experiencia que hará las veces de punto de confrontación para nuevos intentos. El acopio de datos, elementos de juicio, referencias auxiliares, se suma al propio abordaje práctico con que el sujeto vive el problema y trata de resolverlo. - La escuela debe de preparar para la tenacidad, - el aprendiz de hombre debe tener conciencia de - que únicamente a través del culto del esfuerzo - logrará realizarse como tal. Preparar para la - vida implica aprender para la vida por cierto - aprender en la vida.

Este aprendizaje, que llamamos vital, es el que resulta de los otros tipos ya examinados, esto es, de la confluencia del aprendizaje incidental o espontáneo y del aprendizaje escolar, personal y social, en su conjunto constituyen el aprendizaje intencional." (34)

3.3. Aprendizaje Motor.

Antes de establecer qué es y cómo se da el aprendizaje en las actividades de educación física es importante destacar que las investigaciones realizadas sobre el desarrollo físico del niño no han tomado en cuenta el desarrollo del movimiento.

".... no se ha conocido y valorado suficientemente - la importancia del comportamiento motor para el proceso formativo general del hombre. Esta minimización ha sido heredada del pasado, en el que por un tiempo se había perdido casi la justeza de criterio para valorar el trabajo físico y la educación física. Tal caso nos lo demuestra el hecho de que en la escuela las asignaturas llamadas técnicas y artísticas, que sirven del movimiento en mayor o menor grado, se considerasen secundarias, siendo eliminadas tranquilamente cuando se veía en peligro la llamada formación intelectual." (35)

Una formación completa no se concibe si no se reconocen claramente la importancia del movimiento corporal como un medio valioso en la educación.

"Kephart efectúa una distinción entre movimiento y -

motor y designa con el primer término lo externamente observable y con el segundo los impulsos internos eferentes. La actividad motora interna se produce constantemente, mientras que el movimiento observable o las pautas de movimiento, tales como caminar o manipular objetos, no ocurren siempre.

Si consideramos el movimiento como una creación que tiene lugar en el espacio, podemos categorizarlo como movimiento no-locomotor, respuesta observable que el cuerpo efectúa en posición estacionaria, por ejemplo en al batir de mano; o como movimiento locomotor, respuesta observable del cuerpo que se mueve de un punto a otro en el espacio, por ejemplo en el salto. Si en cambio, lo consideramos desde un punto de vista muscular, el movimiento puede dividirse en tres categorías:

- 1) Flexión, acto de contracción muscular que produce movimiento de doblar.
- 2) Extensión, movimiento por el cual se endereza o vuelve de una flexión; y
- 3) Rotación que es el movimiento angular o alrededor de un eje articular.

Sin embargo, casi todos los movimientos significan

una combinación de los tres que anteceden.

Los movimientos físicos que se desprenden a partir de los anteriores son:

- 1) Traslación, en el que todas las partes del cuerpo tienen la misma velocidad y dirección.
- 2) Rotación, en el que el cuerpo se mueve en círculos concéntricos alrededor de un eje y,
- 3) Oscilación, en la que el cuerpo se balancea hacia atrás y hacia adelante entre límites fijos." (36)

3.3.1 El Movimiento como medio Formativo y Educativo

El movimiento es una forma activa de confrontación del hombre con el medio ambiente natural y humano. El hombre se forma así mismo al desarrollar una actividad física, en el juego, el trabajo o el deporte.

Reiteremos que no se puede hablar de una formación en un sentido integral si no se incorpora el movimiento corporal como medio de formación de toda la persona. No se puede desligar el movimiento de la persona en acción, todo movimiento infantil, como la conducta motriz del adulto se van configurando antes que todo en la actividad, en la acción.

Sin la relación activa con el medio ambiente no se da el desarrollo motor, no existen movimientos voluntarios innatos preformados; todos ellos son; adquiridos en el curso de la vida individual activa.

El proceso de autoafirmación del movimiento se explica como resultado natural y visible de la actividad nerviosa y muscular.

"El proceso evolutivo del movimiento se ve decisivamente promovido en el hombre por las influencias conscientes o inconscientes que recibe de las formas más diversas a través de la sociedad humana.

Por lo que se refiere también a su vida motriz, el hombre se hace hombre en el seno de la sociedad humana, recibe ayuda, impulsos e instrucciones tanto de forma espontánea como conscientemente encauzada. De forma espontánea influyen generalmente los padres, los hermanos, los compañeros de juego, y de la escuela como ejemplo que incitan a la imitación. De forma metódicamente encauzada se sirve del movimiento los mentores y entrenadores como un medio importante de formación y educación de los jóvenes." (37)

El movimiento en sí es moralmente neutro, con su ayu-

da puede adiestrarse a un criminal haciéndolo más ágil, hábil, fuerte y osado como a una persona con altos valores sociales. El movimiento se convierte en un medio educativo, cuando el educador se sirve de él conscientemente al servicio de un objetivo didáctico valioso a la sociedad.

Todas las formas de educación de una fuerte voluntad exigen de manera perentoria la confrontación constante con obstáculos y resistencias cada vez mayores, lo que se da de forma copiosa e ilustrativa en todos los matices posibles cuando se practica la educación física.

3.3.2 El movimiento como medio de conservación de la Salud.

La conservación de la salud, el bien más precisado del hombre, es uno de los principales valores formativos y educativos de la actividad física. Constituye el fundamento esencial de la cultura humana.

La salud no significa únicamente el no estar enfermo, es un estado de capacidad activa del funcionamiento del organismo. El mantenerse en equilibrio con las condiciones cambiantes del medio ambiente y poseer cierta energía de reserva

para ser utilizada en requerimientos de mayor esfuerzo, son - condiciones por las cuales podemos decir, que nos encontramos sanos.

Pavlov mencionó que la vida es una serie de ajustes con el medio ambiente en busca del equilibrio, esta búsqueda moviliza toda la capacidad de rendimiento del organismo ejercitando las funciones de adaptación del aparato muscular, nervioso, circulatorio y glandular. La acción recíproca con el medio ambiente conduce a un desarrollo óptimo y sano de la - persona, siempre y cuando los mecanismos orgánicos laboren en forma constante y con cierto grado de intensidad, para satisfacer las necesidades de gasto energético.

En la forma de vida actual hacemos un uso muy inferior de nuestras funciones, del movimiento total del cuerpo y sobre todo del esfuerzo muscular intenso que pone en acción a todos los órganos y moviliza las energías de reserva.

Nuestros movimientos son muy limitados, no se experimenta la amplia diversidad del movimiento corporal y se suprime el ejercitamiento de los órganos de importancia vital: la - circulación sanguínea, la respiración, etc. que son fundamenta

les para la conservación de la salud.

Si además de esto añadimos la forma de trabajar, predominantemente sentados o en posición derecha, en espacios cerrados, se produce con ello, un agotamiento de la actividad nerviosa, y un esfuerzo demasiado unilateral, al trabajar un solo lado o ciertos músculos

Las posibilidades de saneamiento a estos fenómenos perjudiciales, les ofrece la higiene siendo un factor esencial en la conservación de la salud el movimiento corporal al aire libre y al sol, con viento y lluvia, en el agua, sobre la nieve y el hielo lo que nos ofrece la educación física es una forma variada y profunda.

La práctica de las actividades físicas con lleva también y alegría, que junto con las otras actividades escolares y profesionales oportunamente reguladas son fundamentales para todo ser humano.

Guts Muths mencionó en su época que la gimnasia debería convertirse en un uso popular, por la sencilla razón de crear salud y alegría.

La práctica organizada de las actividades físicas posibilita al organismo a que trabaje de una manera más oportuna desde un esfuerzo intenso y entrenamiento constante hasta la - gimnasia de compensación, dosificada a conveniencia.

El cirujano famoso Bilroth, menciona que la actividad deportiva contribuye directa y esencialmente a lograr una vida sensitiva fresca y bien desarrollada. La salud y la capacidad de los sentidos son el resultado de la práctica variada del deporte, donde se ejercitan y utilizan con intensidad los senti-dos, sobre todo los analizadores internos del movimiento, que por lo general son utilizados muy poco en la vida corriente.

La práctica razonada de las actividades físicas cons-tituye la mejor medicina para el hombre de las grandes urbes, - los médicos recomiendan cada vez más la variada gama de los - movimientos corporales, no únicamente como medio terapéutico - sino destacando con mayor énfasis su valor profiláctico.

La mecanización y la automatización han relevado el - trabajo físico mas pesado del hombre, entre más avanza este -- relevo se hace más urgente conservar la capacidad universal - de movimiento mediante la gimnasia, el deporte y el juego.

Al observar la gran transcendencia que tiene la moti-
lidad humana los pedágonos y los profesores de educación físi-
ca debemos de conocer a fondo la esencia del movimiento humano
ya que es el medio específico que utilizamos para educar al -
hombre completo. No es el único medio que utilizamos, pues -
nos valemos de la palabra, la música, la imagen, etc., pero -
en nuestra materia, a diferencia de las otras, es el medio do-
minante.

Con este análisis sobre el movimiento, establecemos
el concepto de aprendizaje en Educación Física como aprendiza-
je motor y lo definimos de la siguiente manera:

Es la adquisición de un movimiento nuevo que se pre-
cisa, afirma y se le da una aplicación, de manera integral.
Al penetrar más en el proceso complicado del aprendizaje mo-
tor reconocemos que se produce bajo condiciones y presupuestos
en constante cambio, y no se puede hablar simplemente de un -
proceso de aprendizaje, dichos presupuestos generales se deben
de presentar para que tenga lugar dicho aprendizaje.

3.3.3 Condiciones del Aprendizaje Motor.

Los presupuestos generales que presentamos se refie-

ren a condiciones de tipo biológico, psicológico y social.

A) Afan de Movimiento y de Actividad.

El aprendizaje de un movimiento nuevo es una acción - activa que se caracteriza en los niños por que se man tienen en estado de vigilia, en un movimiento casi - ininterrumpido. La actividad se manifiesta en el lac tante al querer tomar objetos, tocarlos y manipular- los.

Palov lo señala como un reflejo de investigación al - desarrollo de movimientos de prensión.

La experimentación desarrolla la destreza motriz de - la mano paulatinamente. Más adelante dentro del mar co del juego el niño imita todos los movimientos, - siendo un poderoso estímulo para nuevos aprendizajes motrices de los años venideros.

En el juego se va formando también la disposición pa ra el aprendizaje, al crearse las condiciones para el aprendizaje, al crearse las condiciones para que el - trato asistemático y lógico con los objetos se torne poco a poco en imitación de movimientos humanos y ani

males, para llegar a un aprendizaje más sistemático como se requiere en la escuela.

El niño aprende movimientos en la clase de educación física, no es sólo el retozar o jugar simplemente sin metas o tareas fijas. El afán de actividad, la imitación y la disposición de aprender son la base elemental en la vida posterior del individuo para la adquisición de nuevas facultades motrices.

"Pavlov ha dado a esta aspiración del ser humano el nombre de reflejos teleológico, afirmando; "toda la vida consiste en la persecución de un fin, a saber:- la conservación de la vida misma, el trabajo incansable de lo que suele llamarse instinto general de vivir consta de un montón de reflejos aislados. La mayor parte de ellos la componen los reflejos positivos motores, es decir reflejos orientados a la obtención de condiciones favorables a la vida.

El reflejo teleológico tiene una inmensa importancia en la vida, pues presenta la forma básica de la energía vital de cada uno de nosotros. Sólo tiene una -

vida hermosa y fuerte quien en toda ella aspire a un fin cada vez más asequible, pero nunca completamente alcanzable, o quien tras el cumplimiento de un propósito pasa con el mismo afán a la consecución de otro. La vida entera, todos sus adelantos, toda su cultura se resume en un único reflejo teleológico." (38)

Esta forma básica de energía vital es la fuente de mejoramiento y práctica de nuestra vida dinámica, es decir de todo aprendizaje motor que se manifiesta -- primeramente en un afán de movimiento y actividad para luego en un nivel de desarrollo superior con una creciente conciencia, en un afán de saber, una voluntad de aprender, disposición de rendir, y gusto por el trabajo. En sí una aspiración de alcanzar rendimientos deportivos y laborales cada vez más altos.

B) Madurez Funcional y Experiencia Motriz.

El aprendizaje de nuevos movimientos está ligado a la madurez funcional del organismo y muy especialmente a la madurez del sistema nervioso central, por otro lado está condicionado a las experiencias motri-

ces adquiridas con anterioridad. Así la adquisición de nuevos movimientos se produce fácil y rápidamente en la medida que nuestra capacidad de movimiento y el número de destreza de que dispongamos sea mayor.

El organismo, los órganos y sobre todo el cerebro se hace funcionalmente maduro con la actividad, en relación activa con el mundo circundante, es decir con el movimiento que se perfecciona y economiza en el mismo grado que la funcionalidad del cerebro se hace más - precisa y diferenciada.

La relación de madurez funcional y formación de movimientos es cambiante, alternante, una relación realmente dinámica.

El desarrollo en un sentido biológico y la formación de movimientos con sus motivos, tareas y objetivos constituyen un proceso unitario.

El aprendizaje motor no sólo se basa en una madurez - determinada del organismo, sino que condiciones y fomenta él mismo esta madurez.

c) La Actividad de los Sentidos.

Los estímulos del mundo circundantes informan por medio de la actividad de los sentidos, sobre los fenómenos del medio externo, La orientación del niño a través del tanteo y el movimiento es de gran importancia en el aprendizaje motor, la capacidad de reacción motriz depende de los sentidos principalmente de la vista, cuyo analizador óptico asume un papel dirigente en el desarrollo del movimiento humano al hacerse cargo de las experiencias anteriores de los otros sentidos.

La importancia de la vista en el aprendizaje de nuevos movimientos queda demostrada, entre otras cosas, por la invalidez motora que sufren los ciegos de nacimiento.

Para el organismo el conjunto de datos recibidos del mundo exterior no son suficientes, el aprendizaje motor exige recibir al mismo tiempo información sobre lo que sucede en el interior.

Pavlov y sus discípulos han podido demostrar experi-

mentalmente la existencia de un importante analizador interior, capaz de "disgregar" el acto del movimiento en su gigantesca complejidad, reduciendolo a gran número de elementos ínfimos con lo cual queda de manifiesto la increíble variedad y exactitud de los movimientos de nuestro esqueleto, que el Pavlov lo denomina analizador motor. "Los estímulos cinestéticos que nos han permitido percibir las constantes variaciones en los movimientos de las articulaciones y los músculos, son un importante presupuesto para la coordinación de movimientos. Participan dichos estímulos en la formación definitiva y el perfeccionamiento deliberados. Todo los efectuados son controlados por impulsos centrépiticos que parten de los propioceptores, los estímulos cinestéticos nos informan con toda exactitud incluso en la obscuridad o con los ojos cerrados, sobre la situación y los movimientos de nuestro cuerpo.

El sentido del movimiento se desarrolla naturalmente en el curso de la vida individual, como cualquier otro sentido, y puede llegar a diferentes grados de

precisión. Cuanto más preciso es, tanto más rápidamente y con mejor éxito será posible aprender nuevos movimientos.

La formación del sentido del movimiento y de otros - sobre todo de la vida, oído, equilibrio, y tacto, - crea buenas bases para la adquisición de movimientos nuevos del modo como, a la inversa, la actividad motora contribuye esencialmente al desarrollo de los sentidos." (39)

D) Captación de la Tarea Motriz.

Todos los movimientos deportivos que aprendemos, son la realización de una tarea que ha sido planteada de antemano, en la medida en que se precisa dicha tarea para ser captada, se obtendrán resultados en el aprendizaje de un movimiento nuevo.

El aprendizaje motor consciente está ligado básicamente a la captación exacta del objeto de cada movimiento. A medida que se aumenta la madurez intelectual, la captación exacta del movimiento va profundizándose cada vez más, este presupuesto es de impor-

tancia para dar forma metódica al proceso del aprendizaje.

E) Referencia al objeto y experiencia de Resistencia.

Se produce cierta tensión del individuo durante el aprendizaje motor de forma inmediata, cuando se tiene que superar un obstáculo o resistencia real, que se antepone a nuestros movimientos. La totalidad del aprendizaje motor deportivo se puede considerar como la continua confrontación del ser humano con los obstáculos, resistencias y tareas que le ofrece el medio competitivo, que por lo general se produce en forma libre y voluntaria, a menudo con gran afición por parte del actuante.

La base elemental del aprendizaje motor se da en esta continua confrontación entre el ser humano y el mundo circundante, en el lactante se manifiesta con los reflejos de orientación e investigación que no cesan de producir movimientos de prensión y tanteo de objetos. Durante el resto de la vida nos hemos aleccionado a la adquisición de nuevos movimientos por la presencia de obstáculos, resistencias, dificultades y ta-

reas que debemos dominar con la acción motriz.

El carácter desafiante es un incentivo para el aprendizaje, aquello que no es atractivo o no encierra un riesgo deja de tener interés para quien aprende.

El arte del pedagogo consiste en anteponer al alumno obstáculos o resistencias convenientes en el momento oportuno incluyendo según el caso los peligros existentes. Se ponen en juego todas las capacidades, habilidades y conocimientos. Es la elección de experiencias significativas que obligan al alumno dar una respuesta de participación total.

F) La Posesión del Lenguaje.

El desarrollo del movimiento humano no es concebible sin la posesión del lenguaje, en el establecimiento de un sistema funcional con nexos verbales tiene una importancia en la formación de movimientos deliberados, ya que el aprendizaje recibe en la mayoría de las veces su impulso y ayuda por parte de una orden verbal.

El animal recibe señales inmediatas y directas de la

realidad por medio de sus sentidos de impresiones simples de objetos y fenómenos.

A través del trabajo social el hombre ha desarrollado un segundo sistema de señales, en base a las señales directas, un sistema lingüístico que substituye con amplitud a las primeras señales de la realidad.

El ser humano en la medida que asigna nombres a las cosas y a los acontecimientos, éstos, producen no sólo impresiones cerebrales, sino que las propias palabras se van convirtiendo poco a poco en estímulos, y así lo escribe Pavlov; "La palabra es naturalmente para el ser humano un estímulo tan condicionado como cualquier otro de los que actúan en los animales. Pero además, la palabra es un estímulo mucho más amplio que cualquier otro y para el mundo animal no hay estímulos comparables cuantitativos o cualitativamente al que representa la palabra. Para un ser humano adulto el lenguaje esta ligado a través de toda su vida interior, con todos los estímulos internos y externos que han ido penetrando en las esferas de su cerebro. Las palabras pueden darle todas las señales ne

cesarias, pueden sustituir a todos los estímulos y pueden por tanto producir todas las actividades reacciones del organismo que son condiciones por estos estímulos.

Debemos de considerar que el segundo sistema de señales tiene una relación directa y funcional con el primero, y a su vez condiciona y dirige al ponerse en funcionamiento por medio de objetos reales y procesos experimentados.

El ser humano desde temprana edad empieza a imponerse y aprender a dirigir y dar sentido a sus movimientos por medio de señales lingüísticas.

"El influjo regulador del lenguaje sobre las reacciones motrices de los niños pequeños dependen primero de los impulsos lingüísticos, del carácter de impulso de las palabras habladas que hacen el efecto de estímulos adicionales y aferentes. Más tarde a partir del cuarto año de vida aproximadamente el lenguaje obra más por su contenido conceptual, por su contenido abstracto y generalizante. Y entonces es cuando se hace

posible enseñar por medio del lenguaje y desencadenar reacciones de movimientos diferenciados. Los movimientos van siendo cada vez más regulados por el lenguaje interior, por el pensamiento que acompaña al lenguaje. Así es como los niños, a partir del quinto año, basados en nuestras observaciones, están en condiciones de dar solución a tareas de movimiento más difíciles que les vayan comunicando oralmente."

(40)

En el período escolar el niño regula cada vez más su actividad motriz por el segundo sistema de señales. En el adulto el lenguaje y el pensamiento que éste hace posible, constituyen el regulador más completo de la conducta humana.

La posesión del lenguaje es por lo tanto un presupuesto en el aprendizaje motor, permite conservar las experiencias motoras propias, aprende de ellas y las asimila para proceder a un aprendizaje de nuevas experiencias más rápido, consciente y eficaz.

El lenguaje tiene una función correctiva y abrevia -

el tiempo en la adquisición de movimientos deportivos, tal es el caso de principiantes que imitan los nuevos movimientos los adquiere por sus propios medios propioceptivos, en cambio el deportista experto produce nuevos movimientos o la combinación de varios, tan pronto ve dichos movimientos o recibe una instrucción lingüística adecuada.

G) La Sociedad Humana.

El niño desde su nacimiento vive en un mundo creado y animado por los hombres, recibe su fisonomía, adquiere una lengua, aprende sus movimientos en el trato diario bajo la continua asistencia de sus congénes. Los niños descuidados en su educación presentan notorio atraso en su desarrollo motor aunque posean las condiciones necesarias del desarrollo normal les falta ante todo el ejemplo estimulante de la madre, de los hermanos, de los compañeros de juego, y con ello la ocasión de hacerse de movimientos ajenos por medio de la coejecución y la imitación, de vital importancia desde la primera infancia, aunque los movimientos se produzcan en muchas ocasiones de modo -

muy exterior y sin total captación del sentido y la meta de las actividades, la ayuda activa y la presencia de compañeros permite en una medida creciente el aprendizaje motor. Cuando se aprende un movimiento nuevo existe la conciencia de demostrar, comparar y competir con los demás es un motor secreto que obra al máximo. Esta se transforma más adelante en la conciencia moral del deber social respecto al equipo, al grupo y al estado, lo que se convierte en un poderoso impulso para el entrenamiento de movimientos deportivos. Así resulta que el lento edificio de la vida motora es una obra del ser humano individual, - pero condicionada por las relaciones sociales establecidas.

H) La experiencia del Éxito.

La experiencia del éxito desencadena fuertes efectos emocionales de carácter positivo como lo demuestra el rostro de alegría de los niños cuando un movimiento practicado insistentemente resulta finalmente. En el aprendizaje motor el éxito y el fracaso son claramente distinguibles, es recomendable por ello que en

el curso del aprendizaje se de preferencia a una pedagogía de estímulo.

Del mismo modo actúa el éxito en la competencia positiva sobre el aprendizaje posterior, mientras que los fracasos repetidos pueden llevar a todo lo contrario.

Éxito o fracaso no tienen un significado propio en el sentido de que sólo se les registra como algo personal, justamente en el deporte y en el aprendizaje motor es donde el juicio de la comunidad adquiere en el alumno un importante motivo de estímulo. El alumno busca que se le aprecie, adquirir un prestigio, ayudar a su equipo. El efecto del estímulo es diferente en las etapas de desarrollo pero aumenta de acuerdo a la madurez y conciencia, lo que tiene validez personal es reconocido y apreciado también socialmente, y a la inversa lo socialmente importante es también importante en el plano personal.

El joven en forma especial dentro de los deportes, con la ayuda del profesor puede ser educado con relativa facilidad, de tal manera que paulatinamente las cre-

cientes exigencias de tipo social vayan adquiriendo importancia y valoración junto a los motivos personales, y de que el "YO" del muchacho se eleve al de "NOSOSTROS".

En la vida posterior, cuando la voluntad haya ido adquiriendo mayor claridad de metas y firmezas, los fracasos irán haciéndose causa de decisiones de aprendizaje más tenaces y de mayor práctica, ello dependerá si el desarrollo de la voluntad de ganar ha sido tan firme y enérgica, que se puede superar de engaños y recaídas, que se conviertan incluso en mayores estímulos. Las biografías de grandes deportistas contienen ejemplos de esto.

4. PRINCIPIOS PEDAGOGICOS EN LA EDUCACION FISICA

4.1 Principio de Adecuación a la Naturaleza

Los ejercicios físicos se consideran naturales porque se dirigen hacia la naturaleza del hombre, a su cuerpo, - mientras que la educación trata ante todo de espiritualizarlo, los ejercicios buscan perfeccionar las habilidades naturales como trepar, correr, saltar, etc. Para Rousseau los ejercicios físicos constituyen la educación primitiva del hombre en su edad

estado natural.

La educación a la naturaleza es importante en cuanto más se aleja la vida de lo natural, cuando más profunda e inneludible la mecanización, racionalización y automatización determinan nuestra vida cotidiana, atrofiando muchas aptitudes del ser humano.

Lo que el niño en una vida natural podría adquirir - jugando como la agilidad, sentido del movimiento, fuerza expresiva, ritmo en el movimiento. Hoy en día muchas veces tiene que "aprenderlo" en la escuela, los ejercicios físicos y el deporte son nuevamente exponentes de una vida natural.

El tan cambiante concepto pedagógico de naturalidad, lo encontramos en la obra de Comenio, en Rousseau, Pestalozzi y Froebel, en acepciones muy diferentes. Para Comenio la naturalidad consistía en la imitación de la naturaleza exterior de modo que él infiera una serie de principios de los fenómenos de la vida natural.

Rousseau exigía el retorno a la naturaleza, Pestalozzi indagaba la marcha de la naturaleza en el desarrollo del -

género humano, con el fin de desplegar las fuerzas naturales del hombre. Todos los representantes de la naturaleza tienen en común el rechazo de la coacción contra las influencias de la intemperie, la sencillez en la alimentación y vestimenta.

Actualmente, el principio de la adecuación a la naturaleza no se refiere a una restauración de un estado natural; para la pedagogía moderna significa la observancia de las leyes psicofísicas en la recepción y asimilación de las materias didácticas ofrecidas.

Al preguntar por este principio en Educación Física, tenemos que dirigir nuestra atención a las leyes físicas y psíquicas, válidas para la recepción y asimilación de su material y de ejercitación. Siempre se ha considerado como una misión elemental de la Educación Física la de fomentar el desarrollo físico en el niño, de fortalecer y hacer resistente el organismo infantil.

La fisiología nos dice que la función constituye el estímulo para la formación y el fortalecimiento de los órganos y que el movimiento físico es el estímulo funcional más elemental para la formación y el fortalecimiento de los órganos.

Por Wilhelm Roux, fundador de la mecánica evolutiva - conocemos las llamadas leyes de ejercitación: el ejercicio hace crecer un órgano; demasiado ejercicio lo perjudica; poco -- ejercicio lo atrofia.

Por lo tanto la educación física tiene que ofrecer el ejercicio que condicione el crecimiento orgánico, sin poner en peligro, por exageración el sano desarrollo de los órganos.

4.2 Principio de la Adecuación al Niño

Los ejercicios en cierto sentido están adecuados al niño, ya que éste sigue a su natural pulsión de movimiento, a su instinto lúdico y a su impulso de rendimiento y al éxito. Por si mismo encuentra pruebas para mostrar su capacidad.

Ninguna penuria o prohibición han asfixiado el placer del niño al moverse, retozar o probar sus fuerzas físicas. Ya en esta forma infantil de los ejercicios físicos se trata tanto de adquirir agilidad como de probar la fuerza y el valor, del tranquilo ejercitarse por si solo, como de jugar socialmente.

Cuando fueron admitidos los ejercicios físicos en la

educación escolar por los filántropos del siglo XVIII, fueron precursores de una vida escolar adecuada al niño ayudando a liberarlo paso a paso de las ataduras de lo convencional desapareciendo de su vida los artificios, el corsé y la peluca.

En la escuela del siglo XIX los ejercicios fueron perdiendo su original sentido de adecuación al niño y se fueron convirtiendo en un deber, la gimnasia escolar no conocía ningún movimiento espontáneo, ni un juego olvidado de si mismo, - ni la iniciativa propia, ni una decisión independiente y audaz. Solo a fines del siglo los movimientos de la juventud, del excursionismo, del juego y del deporte. y más tarde en los años veintes de nuestro siglo, el movimiento de reforma de la gimnasia natural, consiguieron reconquistar poco a poco la perdida adecuación al niño de los ejercicios físicos.

" el concepto de adecuación al niño lo encontramos primeramente en el movimiento de la educación artística. Ella ve en el niño a un ser creador que abriga y forma su propio mundo. La infancia no le significa tan sólo un estado de crecimiento, sino que abarca el mundo del niño que, sin estar cerrado en si mismo, es, sin embargo perceptible en su peculiaridad y comprende tanto su ser actual como aquello que apunta al por

venir, preformado en el p rvalo.

Las materias didácticas adecuadas a éste tienen que corresponder, por ende, a su ser natural y además sacar a luz los valores vitales que sólo están preformados y que han de ser estimulados para que pueda cumplir en su destino. Una educación física adecuada al niño ha de estar pues a la altura de esta doble misión, tiene que conocer las condiciones físicas, el clima psiquico y el horizonte espiritual en el transcurso del desarrollo infantil y adolescente y tener una clara visión de la imagen del hombre, que constituye su meta.

Esa imagen del hombre, objetivo de nuestros esfuerzos, es también el objetivo de toda educación." (41)

El "Homo vere humanus" con respecto a la educación física es el hombre que se siente impulsado a moverse, esforzarse y rendir, el que cultiva en la escuela al igual que la palabra hablada y escrita, el movimiento. Así como la necesidad de cultura se conserva despues de la escuela, la necesidad de moverse una vez terminada la situación escolar incita al joven ser humano a dedicarse al deporte, a jugar y bailar con una predisposición  tica adecuada, a utilizar los ejercicios físicos como ayuda para la vida.

Desde hace unos treinta años se está tratando de adecuar la materia y los métodos de educación física al desarrollo del niño. Primeramente los esfuerzos se han concentrado sobre el desarrollo físico, la modificación de las medidas físicas y el desarrollo de las diferencias físicas debidas al sexo y sus consecuencias para la motricidad infantil y juvenil. Cuanto más claramente se considera la misión educativa de la educación física, tanto más importante se hacen los factores psicologicos, la evolución de la forma de aprender y pensar en el niño, de las formas de acción y relación sociales. Cuanto más profundo haya de ser el efecto de la educación física sobre la vida infantil y juvenil, tanto más amplia ha de extenderse esa vida ante los ojos del educador. Solo la sinopsis del variado y multiforme proceso evolutivo nos permite esbozar las líneas de una educación física adecuada al niño.

En el momento actual una educación física adecuada al niño aun está pendiente en su mayor parte, porque se presentan dos tendencias de orientación basicamente creativa donde el niño tiene un cambio para la ejercitación libre de sus fuerzas; - la otra orientada ante todo hacia el rendimiento, intentando adelantar la formación básica deportiva para aprovechar el de-

sarrollo de las técnicas y habilidades deportivas.

4.3 Principios de Individualización

El éxito en la enseñanza exige tomar en consideración la individualidad desde que la escuela funciona en un sentido propiamente dicho, así siempre se ha tenido en cuenta la individualidad del niño cuando se proponen a los alumnos diferentes tipos de problemas en grados de dificultad y según las edades.

Un nuevo acento adquirió la exigencia de la individualización desde que se agudizó la visión de apreciar más al niño reconociendo la inviolabilidad de su ser como persona. Si en un principio la individualización se impuso con el fin de asegurar el éxito didáctico con el tiempo llegó a basarse en el respeto por la dignidad del hombre y de la persona en el niño.

En la pedagogía la exigencia de una enseñanza individualizadora aparece una y otra vez para culminar con Claparede quien reclama una escuela a la medida del individuo. Su teoría que aparece tan sencilla y natural en la práctica es difícil llevarla a efecto, pues los programas oficiales, con sus-

objetivos fijos para cada grado, establecen idénticas metas, - por diversas que sean las aptitudes, y en función de la comparabilidad, base de las calificaciones, tiene que exigir de cada niño lo mismo que los demás. Es cierto que la pedagogía, - con su aspiración de actuar a partir del individuo deja margen para la evolución individual, la composición libre, la pintura y el modelado libres, la libertad en la solución de ciertos - problemas de las asignaturas reales, pero esa libertad individual vuelve a desembocar tarde o temprano en exigencias de rendimientos comparables.

Por razones de claridad terminológicas debemos distinguir lo que son los trabajos de indole individual donde todos trabajan con un mismo problema, buscando su propio camino de - solución, y la enseñanza individualizadora que propone de acuerdo a las características de cada individuo tareas especiales - precisamente individuales adecuadas a los límites y posibilidades del alumno prometiendo un desarrollo óptimo. Esto requiere una forma de enseñanza y aprendizaje propios.

Esta idea surgió de manera simultánea en varios autores (Montessori, Parkhurst, Ferriere, Decroly, Peterson y otros) convertir la formación del alumno en una autoafirmación, donde

él mismo, con ciertos márgenes, elige la materia didáctica con lo cual se resolvía implícitamente el problema de la individualización, porque es de suponer que cada quien elige lo que concuerda con su individualidad.

Para el logro de esta autoafirmación se pusieron a prueba una gran cantidad de medios de trabajo que independizan al alumno de la persona que enseña y permite aprender de acuerdo con su individualidad. El último avance de estos esfuerzos son las llamadas máquinas de enseñar y la enseñanza programada.

En la gimnasia y el deporte la individualización muestra las desventajas de predisposiciones diferentes.

En la educación física, el problema de la individualización no es nuevo, se utilizan generalmente grupos formados en base al rendimiento con el fin de ofrecer una base justa y equitativa en el propio rendimiento y competencia.

En las clases comunes aun suele hacerse poco uso de las posibilidades de individualización, se destacan a primera vista como puntos de partida para una enseñanza individualizadora, las diferencias en el ritmo cinético, la madurez motriz, la capacidad de rendimiento y la tendencia de los intereses. Estas diferencias determinan la amplia dispersión en las divu-

siones grupales que si no se contrarestan con una enseñanza individual generan una indiferencia hacia la educación física y una actitud a rechazar o evitar la actividad física.

4.4 Principio de solidaridad

La comunidad en un sentido amplio es la convivencia y cooperación entre personas en una unidad donde se establece una relación, la comunidad en un sentido restringido es el trabajo mancomunado hacia un objetivo común que determina la conducta en tal forma que separa aquello que los aleja, y se cultiva, en un contacto inmediato sentimientos, opiniones y contenidos comunes.

La palabra y el idioma son los medios importantes de comunicación social. El movimiento como forma previa del idioma, como medio expresivo anterior a la palabra y más allá de ella no debe de pasarse por alto. La comunidad se basa en una predisposición social del hombre que sugiere la unidad esencial con todos los demás hombres. Aparte de las comunidades, a este grupo pertenecen las comunidades recreativas y en una forma permanente las asociaciones deportivas.

Los jóvenes miembros de diferentes grupos deportivos tratan de limitar las exigencias de las organizaciones, lo importante - para ellos no es sólo la pertenencia a un club, sino la posibilidad de dedicarse a sus intereses deportivos. Ellas no buscan como la juventud de principios de siglo, una hermandad apartada del mundo adulto, sino que ante todo quieren hacer contacto con el grupo, con individuos que más adelante establecerá - vínculos más estrechos según su propia decisión y libre elección.

Practicar en común, actuar en común, vivir en común, - crean en los ejercicios físicos una solidaridad que se pone de relieve por el imponente cuadro de los miles de participantes que en las grandes fiestas gimnásticas presentan en común los - ejercicios a cuerpo libre.

En la educación se ha reconocido a la gimnasia la virtud de fortalecer el sentido de solidaridad. Un indicio de - - ello lo encontramos en los programas de enseñanza, la educación física cumple con la premisa más importante de una educación para la comunidad. Su ejecución depende de que en grupos pequeños o mayores se establezcan vivencias comunes que pongan a prueba

ba y afiancen su solidaridad, exige se respete la dignidad del prójimo y se le ayude activamente. Esta exigencia es una condición previa para la práctica y el lógro del rendimiento en - varios campos como el juego y la gimnasia.

La educación física tiene que conocer las formas so-- ciales determinadas por el desarrollo y las épocas de crisis - para no actuar en contra de las normas del crecimiento.

El agrupamiento habitual en el deporte, el grupo homo-- géneo de rendimiento, trata de seleccionar una élite. El - principio de solidaridad sugiere otro tipo de agrupamiento, en el cual, igual que en la vida, los más dotados y capaces, así como los menos agraciados trabajen juntos. La experiencia de que el rendimiento del más débil del grupo es tan importante - como la del mejor, de que el rendimiento colectivo es posible - sólo gracias al esfuerzo mancomunado de todos.

Con estos grupos vitales podemos comprobar el rendi-- miento individual, no son grupos representativos, ni producen - una élite. En la escuela la educación física da el valor educa-- tivo a los ejercicios, las formas de competencia no clasifican a los individuos y producen decisión en la clase, educan y no

convierten a unos en autores y a otros en espectadores. En esto el objetivo de la Pedagogía, de una educación por la comunidad y para la comunidad esas formas de competencias que predominan sobre el deporte, podrían llamarse pedagógicas. No como una expresión feliz, pero si como medio que permite el -trabajo en equipo y la valoración de los esfuerzos individuales.

4.5 Principio de Totalidad

La teoría de la totalidad parte del reconocimiento - aristotélico de que el todo es más que las sumas de las partes, llamamos la totalidad según Seybold a "una unidad compuesta de partes independientes en sí mismas pero dirigidas hacia el todo que las condiciona, las partes no son intercambiables y no debe de faltar ninguna, porque su orden recíproco constituye el todo como unidad." (43)

La teoría de la totalidad cobró importancia para la - educación física cuando algunos representantes de la psicología holística genética (Escuela de Leipzig) y la psicología de la Gestalt (Escuela de Berlín) extendieron sus investigaciones a totalidades motrices o configuraciones cinéticas y demostraron el predominio funcional de la totalidad en movimientos com

plejos como el lanzamiento de disco martillo, jabalina, la marcha y el salto.

El principio de totalidad es enfocado por la inten--
ción educativa a la totalidad del ser humano. En la enseñanza
debe de facilitar la captación holística del alumno y dar a co
nocer la totalidad de las materias formativas. Ya en la escue
la activa se proponen tareas globales que tratan de captar y
favorecer al alumno en su totalidad como una personalidad que
piensa, siente y quiere.

El método global convierte la relación objetiva en mo
tivo primordial del aprendizaje y en principio básico de todo
comprender.

La clase de educación física debe ser una totalidad no
sólo para el profesor sino que los alumnos han de reconocerla
como tal, ellos mismos deben de tener la posibilidad de estable
cer relaciones, deben saber en cada momento que la totalidad -
lógica sirve para una tarea cinética. Observemos algunas cla-
ses en las cuales metódicamente se conduce al niño hacia el ren
dimiento, con una variedad de ejercicios sin que se tenga la -
menor idea de por que se están practicando. es necesario esta

blecer la meta, el movimiento total para crear un ambiente de agradable disposición que conduzcan al aprendizaje del mismo.

La presentación plástica del todo facilita también la preparación cinética mediante los ejercicios preliminares y - parciales. Será más fácil lograr la participación activa si - se tiene una visión de totalidad de la clase, contribuye a ello la indicación de la meta al comienzo y un resumen al final de la clase.

Por último el principio de totalidad requiere del educador físico el conocimiento de su especialidad, así como la - misión y posición de ésta en la totalidad escolar y educativa y que sea capaz de relacionarla con la vida extraescolar. Es necesaria la coordinación de su especialidad con el todo.

4.6 Principio de experiencia Práctica

La experiencia práctica debe afinar la enseñanza en la vida cuyos bienes transmitidos tengan una significación y no só lo una justificación como instrucción formal. Con ello el prin cipio de experiencia práctica se convierte tanto en una criba - para el material didáctico como en un método para su presenta - ción. Desde la más tierna edad " los niños corren y saltan, -

trepan, juegan a la pelota saltan a la cuerda e impelen el aro. Esa apreciación hecha en la primera edición tiene hoy un valor relativo. Aptitudes como por ejemplo, el saltar a la cuerda que los niños antes traían ya a la escuela, hoy muchas veces se deben aprender penosamente en la clase de educación física. El creciente empobrecimiento del movimiento en un mundo circundante alejado de la naturaleza se demuestra con especial claridad, de generación en generación, en la progresiva disminución del acervo motor que el niño adquiere libremente en sus juegos. No obstante hoy, los ejercicios físicos forman parte de la vida juvenil. En su forma primitivason vitales. Si el mundo circundante le ofrece el espacio y las posibilidades, el niño ejercitará sus aptitudes físicas y aumentará su fuerza y agilidad también sin la escuela y el educador. Pero la educación física es algo más que los ejercicios físicos primitivos; es educación, vale decir que la elección y ordenamiento de los ejercicios los hace el adulto para perseguir sus objetivos educativos. Educativos porque conducen hacia algo que el niño ha de ser pero aún no es, que ha de aprender pero que aún no sabe, la forma escolar de los ejercicios físicos restringe necesariamente la libre expresión de las pulsiones de movimiento, actividad y juego in--

fantiles. Además de las pruebas buscadas e intentadas por el niño le trae otras de intención educativas que deben establecer relación con las primeras. Con ello la educación física se halla ante la difícil tarea de unir elementos divergentes. La libertad de la pulsión del movimiento y el resultado educativo del ejercicio, el placer de jugar y la situación escolar. Los artificios pedagógicos tienen que restablecer la esfera de lo infantil, del juego libre y de la acción espontánea que primitivamente eran producto natural de los ejercicios físicos." (43)

La vida de un mundo civilizado que les libera del esfuerzo físico reduce los espacios y no estimula el libre juego infantil, hace que los niños se vuelvan perezosos y cómodos. Para esos niños, los ejercicios físicos no constituyen una parte del mundo infantil, sino una materia escolar como cualquier otra.

Una educación física práctica y realista presupone el conocimiento de la vida infantil y juvenil, el saber que le ocupa e interesa son sugerencias que ayudan al profesor a la determinación y sucesión de los ejercicios. Esta afinidad con la vida misma inclinará al niño a realizar tareas motri-

ces, incrementando su interés por los ejercicios destinados a formar el cuerpo y el movimiento, haciendo deseable la materia para aquellos alumnos que tienen poca inclinación a la misma.

Para la educación física es más fácil ser realista - que para otras asignaturas ya que sus tareas parten de la vida misma. Es realista para el niño y le brinda experiencias prácticas, si bajo formas sencillas satisface su deseo de moverse y jugar, y si ofrece un campo de acción a la fantasía - cinética. Es realista para el adolescente si la muestra la medida de sus fuerzas y la posibilidad de acrecentarlas y si le da la ocasión de evidenciarlas en grupo. Y finalmente es realista para el hombre en maduración, si le enseña una posibilidad de realizar sus valores y de desplegar libremente su personalidad dentro de una rama de ejercicios que él mismo ha elegido.

4.7 Principio Axiológico

Este principio colóca a la educación física en una norma que prohíbe toda actitud fútil de la realización del ejercicio mismo y en cambio exige que lo objetivamente valioso se convierta en un valor para la personalidad que se está-

formando.

Es cierto que el deporte ha de causar placer, que es diversión y juego sin embargo estos conceptos no lo son todo-- tienen que agregarse algo que eleve al ser humano por encima del placer. El deporte exige rendimiento, conduce al hombre a sus límites y lo incita a rebasarlos, es un desafío.

Más el deporte es sin duda un fenómeno de la juven-- tud, que propicia el desborde de energías el deseo de distinguirse, la necesidad de moverse que del organismo en desarrollo presenta, la alegría juvenil en el juego, el optimismo respecto al rendimiento y la sed de hazañas. Este comportamiento no será tan apreciado por una juventud que cuanto antes -- quiere ser adulto, como por aquella que está consciente de su ser joven como un valor especial.

La salud física, belleza, valor y presencia de ánimo, sentido cinético y elegancia suelen ponderarse como valores -- de los ejercicios físicos. Pero mirando más de cerca descubrimos que no existe nexo casual alguno entre ellos y aquellos valores.

Por lo general, los ejercicios físicos no pueden convertir lo enfermo en sano, lo torcido en derecho, y si personas con sentido cinético natural se sienten atraídas por la elegancia de los ejercicios físicos o si solo adquieren ese sentido precisamente por su dedicación a los mismos, es una cuestión difícil de decidir. Seguramente el gusto por los ejercicios físicos se da de por sí en una selección de individuos físicamente diligentes y ágiles, y seguramente estas aptitudes se favorecen con los ejercicios físicos.

Estos en si son neutros en cuanto al valor se refiere. Si redundarán en valor o en peligro, eso depende de cómo el hombre los utilice y que lugar les adjudique en el orden de sus valores.

Los ejercicios físicos de por sí no crean valores objetivos, "aunque el rendimiento deportivo lleve al máximo registro y el gimnástico al movimiento perfecto. Cuando los rendimientos gimnásticos y deportivos se buscan sólo como fines en sí, no se justifican dentro de una educación axiológica. -- Los distintos ejercicios adquieren su valor no por lo que son, sino por lo que obran: el mejoramiento de la prestancia huma-

na, la espiritualización de lo físico y la encarnación de lo espiritual. Por eso, lo que debe perfeccionarse por la educación física no es el ejercicio, sino el joven ser humano". --

(44)

El encuentro del propio yo que abren todos los ejercicios físicos, con la naturaleza, con la confrontación de sí mismo pueden conducir a actitudes axilógicas.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA

1.- METODO

Desde un punto de vista etimológico, método es el camino para llegar a una meta determinada previamente.

Para Renzo Titone método es: "la vida idealmente perfecta que conduce al fin de la didaxis. Y la vía considerada mejor, puesto que intenta adecuarse a un orden objetivo de factores que operan en un determinado proceso. Por tanto decir método, equivale a decir orden". (45)

Balmes lo definió como: "el orden que observamos para evitar el error y encontrar la verdad". (46)

Dewey lo resume como: "el tratamiento que se le da a la materia". (47)

Por las anteriores definiciones, se puede decir que el método es el camino para alcanzar los objetivos de una acción. Constituye un recurso didáctico (posiblemente el más importante) mediante el cual el profesor conduce la enseñanza-aprendizaje con el propósito de que en sus alumnos se operen -

cambios en sus conductas.

El método, cualquiera que sea, debe tener una doble justificación: una de tipo psicológico, y otra en la estructuración lógica de la materia.

Los métodos han ido evolucionando y mejorando a través de la práctica y la experiencia, en muchos de ellos han evolucionado tanto que llegan a presentar características muy distintas y cómo fueron originalmente concebidas.

Refiriéndonos nuevamente al Dr. John Dewey sobre el método nos dice: "No es el método nada exterior a la materia. Es simplemente un tratamiento de la materia, con un gasto mínimo de tiempo y energía. Podemos distinguir un modo de actuar, y distinguirlo por sí mismo; pero el modo existe solamente como modo de tratar la materia. No es el método algo opuesto a la materia; es sencillamente la dirección eficaz de la materia hacia los resultados deseados. El método de antiténico a la acción causal, mal considerada y mal aceptada".

(48)

Cuando hablamos de métodos de enseñanza queremos significar medios que se han usado repetidamente y que presentan una técnica familiar que ha ido mejorándose por la práctica y

por la experiencia.

Su principal función es guiar al profesor en sus esfuerzos por alcanzar los objetivos.

Un método efectivo es aquel que cumple ciertos principios que garanticen la acción educativa.

El psicólogo americano Thorndike estableció diez -- principios que deben de cumplir, los cuales presentamos en forma condensada:

- 1.- Activo. El método debe promover la actividad para asegurar una vigorosa y activa motivación.
- 2.- Educativo. Debe facilitar las reacciones deseadas y, si es posible, reducir las perturbaciones.
- 3.- Sencillo y Utilitario. Debe facilitar las reacciones útiles al alumno y al profesor.
- 4.- Interesante. Debe establecer las asociaciones -deseables con el interés del joven.
- 5.- Práctica. Debe provocar reacciones favorables -concomitantes: intelectuales, emocionales, volitivas, apreciativas, etc.
- 6.- Integral. Debe provocar reacciones favorables y

aplicables a la vida real.

- 7.- Socializador. Debe utilizar las actividades y condiciones que aprovechen el interés y la más estrecha cooperación entre los alumnos.
- 8.- Graduado a distintos niveles. Debe aceptarse a las diferencias individuales y al interés y capacidad del conjunto.
- 9.- Psicológico. Debe adaptarse al crecimiento progresivo del joven, conocimientos, capacidades, tipos de interés, disposiciones emocionales y volitiva, personalidad, etc.
- 10.- Económico. Debe adaptarse a la más provechosa aplicación de los principios de economía y eficacia.

Por su parte el pedagogo cubano Dr. Alfredo M. -- Aguayo, resumió los principios del método en los siguientes puntos:

- 1.- Debe respetar la libertad del joven prudentemente regulada por la disciplina.
- 2.- Debe favorecer la espontaneidad y poder creador del alumno.

- 3.- Debe ser genérico, socializador y favorable a la formación de la personalidad.
- 4.- Contribuir a la educación económica del joven.
- 5.- Contribuir a la adquisición de la cultura.
- 6.- Ejercitar al joven en el empleo noble y digno del tiempo ocioso.

2.- TECNICA METODOLOGICA

Las posibilidades del pedagogo y del educador físico - de enriquecer la personalidad del alumno son amplias, por el contacto personal que permite la materia, pueden establecerse unas relaciones muy completas, que van más allá de la tarea - de enseñar ciertas destrezas, la labor interesante que tenemos por encima de la concreta e inmediata tarea formativa, es la de crear un saludable hábito de actividad física que acompañe al individuo durante su vida.

Para alcanzar los objetivos educativos se utiliza una técnica metodológica, en la cual el empleo de métodos y procedimientos de enseñanza activos y variados se basan en la psicología del alumno.

La utilización de los métodos y procedimientos en educa

cación física asegurará la variedad y motivación en el trabajo.

No existe un método de enseñanza que se considere el mejor, todos varían de acuerdo a los alumnos, instalaciones, material y objetivos que se persigan, así como las circunstancias ambientales que se puedan presentar y escoger él o los métodos y procedimientos que mejor convengan a cada una.

En cada unidad programática se seleccionan varios métodos de enseñanza y por cada sesión, al menos dos. Nunca se ha de olvidar que el método es el tratamiento que se le da a lo que se enseña, por tanto, guardará también estrecha relación con los contenidos.

Cualesquiera que sean los métodos a utilizar en cada momento, se le asignará un lugar de privilegio a la experiencia que vive el alumno. "No podemos adquirir sino aquellas ideas, sentimientos y técnicas que hayan sido vividas por nosotros". (Dewey)⁽⁴⁹⁾

Wallon establece que el joven comprende y domina mejor una situación por medio de su propia experiencia que por los tecnicismos de su profesor.

Podemos definir la técnica metodológica como el conjunto de medios abstractos y concretos de los que se vale el profesor para materializar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.1 Principios Básicos

En Educación Física, al igual que en cualquier otra actividad de la vida, es necesario tener un sistema de principios que nos proporcionen cierta estabilidad al pensamiento y a la conducta. El buen profesor basa su trabajo en ciertos principios cuidadosamente escogidos. El mal profesor trabaja sin ellos, utiliza la improvisación y todos los días va saliendo al paso.

Los principios son hechos comprobados sobre los cuales debe basarse el trabajo. Cuando las tareas se emprenden bajo principios, los resultados suelen ser los esperados. Representan un orden frente al desorden, la síntesis en lugar de la desintegración de los conocimientos. Ofrecen si son debidamente utilizados, un trabajo ordenado, sistemático y objetivo, libre de dudas e incertidumbre, en otras palabras, un trabajo metodológico. Una buena definición de los principios --

nos la da Antonio Leal de Oliviera: "Principios son reglas - generales enunciadas de forma abreviada que rigen el pensamiento y la conducta humana y provienen en el presente caso del empirismo, de la lógica, de la observación y de la experimentación de los ejercicios corporales". (50)

Se aceptan como principios metodológicos básicos para la acción docente, los siguientes:

A) Conocimiento del alumno. La acción del docente está primeramente en tener un conocimiento de los alumnos sobre sus características, posibilidades, limitaciones, aspiraciones, etc. a fin de establecer una relación más armónica y adecuada entre ambos.

Sólo conociendo a sus alumnos en todos sus aspectos, - cognoscitivo, motriz y afectivo podrá el profesor -- orientar la enseñanza-aprendizaje por los caminos más eficaces.

B) Grado biológico del esfuerzo. El esfuerzo sólo es -- educativo -traduciéndose como progreso- a partir de una cierta intensidad y de una repetición suficiente. En el principio del sobreesfuerzo científicamente es-

tablecido tanto en biología como en psicología.

- C) Dosificación del esfuerzo. (Adaptación a las posibilidades individuales). El esfuerzo debe ser lo suficientemente intenso para entrar en el sector positivo del grado biológico, pero debe evitarse el exceso que lleve al agotamiento.

En educación física llegar al "Surmenage" bien se trate de sesiones escolares o de gimnasia voluntaria para adultos, es algo excepcional. Por el contrario, el nivel alcanzado está por debajo de la intensidad o de la cantidad necesarias.

En el entrenamiento deportivo y sobre todo en la competición deportiva es bastante frecuente llegar a los límites fisiológicos.

Si bien el esfuerzo intenso es beneficioso para los jóvenes tanto desde el punto de vista fisiológico como psicológico puede llegar, sin embargo, a ser peligroso para los adultos y las personas de edad avanzada.

- D) Primacía del entrenamiento general. En el período esencial de formación corporal, mental y afectivo de

la infancia y de la adolescencia, la acción educativa debe centrarse en el desarrollo de la disponibilidad, de la aptitud para aprender y de las cualidades fundamentales.

Esto implica un entrenamiento general con ejercicios muy diversos en situaciones igualmente variadas. Es la mejor preparación para las acciones futuras de la vida ordinaria de la vida profesional y de la especialidad deportiva. En el plano del deporte educativo conviene evitar toda especialización prematura. No conviene aprisionar demasiado pronto al niño en una sola actividad y en un medio cerrado que moldearían su cuerpo y su espíritu bajo un condicionamiento estrecho y que podría hacer abortar muchas de sus posibilidades personales. Es necesario, como en los demás ámbitos de la educación, poner progresivamente al niño y después al adolescente en condiciones de hacer una elección libre y juiciosa de una o varias actividades deportivas que practicará, después el mayor tiempo posible. Es conveniente sobre todo prepararle para las actividades físicas de la edad adulta que son fundamentales, porque es en el período adulto, período de responsabilidades familiares y sociales cuando -

el hombre tiene la necesidad de gozar de una buena salud y de sentirse físicamente apto.

E) Importancia de las Actividades al aire libre. En el mundo actual con una civilización cada vez más urbana es necesario que las actividades físicas al aire libre ocupen un lugar importante tanto en las escuelas como en los ratos libres de los adultos, por ser actividades eminentemente formadoras, liberadoras y equilibrantes.

F) La Motivación del Ejercicio. Sólo hay educación verdadera a partir de un compromiso voluntario de la persona, a partir de una participación activa por su parte. Lo importante, desde el punto de vista metodológico es por consiguiente, encontrar la motivación que lleve al individuo a actuar en forma útil para su propio progreso. La psicología moderna afirma que la mayor parte de los intereses se crean por la educación, el medio social y la propaganda.

Pero existe un interés fundamental universal, específico del ser humano; es el deseo de ponerse a prueba, de superarse, es la búsqueda de logros. Esta necesidad de afirmarse y de superarse ante cual

quier actividad se manifiesta en el juego y el deporte. Por consiguiente, el hombre es fundamentalmente un deportista en el amplio sentido de la palabra, ésta es una de las distinciones fundamentales con respecto al animal.

La motivación lúdica y deportiva debe ocupar, por consiguiente un primer lugar importante en la educación física.

Pero debe utilizarse con prudencia y sobre todo no ser la única que se ponga en juego, salvo en los primeros períodos escolares, ningún sistema educativo podría basarse únicamente en el juego. Es preciso también a fin de dar al niño una preparación para la vida, que aparezca claramente la noción de trabajo y que finalmente a éste le agrade.

La motivación deportiva habitual, unida a la competición, es de lo más compleja. Está formada y a menudo deformada, por la influencia social. Responde además a un carácter muy marcado del mundo actual: la lucha por la vida y la eliminación del adversario. Carácter que sería deseable sustituir, en favor de un mundo fraterno por el esfuerzo solidario y el progreso mutuo. Para que sea útil la motivación deportiva es preciso que se desprenda de cier-

to contexto social peligroso inclusive para la educación.

"Es necesario ampliar la noción de la motivación deportiva y considerar que cualquier situación, cualquier ejercicio que lleve al niño a conocerse mejor, a probarse, a afirmarse es para él interesante, es en cierto modo un acto educativo.

También hay "acto deportivo", descubrimiento y prueba de sí, en los ejercicios educativos propiamente dichos. Al esfuerzo voluntario plenamente consciente y metódico para el desarrollo sistemático de las cualidades de base, en la acción orientadora hacia la ayuda mutua, en el esfuerzo grande al aire libre fuera del ámbito cerrado del deporte de competición y de la influencia de los espectadores, etc." (51)

- G) Acción educativa del grupo e influencia del medio social. La educación en el mundo actual es esencialmente de orden colectivo. La relación maestro-alumno-grupos de alumnos, está considerada a nivel de escuela o de club como factor fundamental en la acción educativa.

La educación física debe contar, cada día más, con la psicología para la determinación de sus métodos y debe siempre tener en cuenta la influencia

favorable o desfavorable del medio social.

La técnica metodológica de la educación física se basa en ocasiones, en experiencias empíricas, aunque van apareciendo estudios serios sobre este aspecto.

Muchas veces parte de conceptos teóricos insuficientemente verificados o de la influencia de tal o cual director de escuela o personalidad oficial, e incluso de tendencias políticas que no constituyen precisamente las mejores fuentes. -- Sólo debe venir de experiencias prácticas y experimentales -- comprobadas y avaladas por los mejores especialistas nacionales e internacionales, sin embargo es de lamentar, que hasta el momento, los centros de investigación han orientado sus -- trabajos casi exclusivamente al conocimiento del esfuerzo supremo, de la adaptación orgánica y de la técnica deportiva -- del entrenamiento.

La técnica metodológica que hoy usa la educación física le ha venido principalmente de otras asignaturas, aunque se está conformando la propia.

El medio principal de la técnica metodológica utilizada en educación física lo constituyen sin dudas el método. -- Complementan su acción los procedimientos y el uso de alumnos auxiliares.

3.- PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA

El término procedimiento significa la particular --
vía seguida en la aplicación de un método. En la enseñanza
no puede haber procedimiento sin método, ni método sin proce-
dimiento. Todos los métodos, todos los procedimientos se --
complementan mutuamente.

Los procedimientos comunmente usados en educación --
física son:

- Explicación
- Demostración
- Ensayo
- Repetición y Perfeccionamiento
- Corrección
- Progresión
- Limitación

Explicación.- La educación física es acción, esto --
significa que puede lograrse mucho más con la práctica que --
con la teoría, con un buen ejemplo que con largas explicacio-
nes. No obstante, una explicación adecuada siempre rendirá --
frutos.

Como norma general las explicaciones deben ser cortas, claras, exactas, sugestivas y progresivas.

La explicación es el primer procedimiento que, generalmente usa el profesor para enseñar un nuevo ejercicio o al perfeccionar alguno y como norma general son valiosas y necesarias para enseñar.

Demostración.- La demostración o ejemplificación es de capital importancia en educación física. Una buena demostración es fundamental en la enseñanza de los nuevos ejercicios y en la corrección de errores.

Por lo general, la demostración se realiza con intensidad y repeticiones naturales. El profesor sólo debe realizarla cuando esté seguro de que su ejemplificación será correcta. En caso contrario es mejor que utilice un alumno que realice los ejercicios con buena técnica o se valga de algún medio audio-visual como fotografías, diapositivas o película.

Tanto la demostración personal, como la que resulta de algún medio audiovisual son sumamente útiles e igualmente ventajosas, la ejemplificación viva no causa pérdida de tiem

po es totalmente económica y altamente emotiva. El medio audiovisual especialmente la película que se puede detener y, - la diapositiva, permite el análisis de detalles mínimos que - el ojo humano no puede captar con precisión, la imagen mental se forma de manera precisa.

La demostración cualquiera que sea, será concreta, - repetida y realizada con ritmo normal.

Ensayo.- El ensayo es eventual, sólo se usa cuando - hay seguridad de que los alumnos han comprendido bien el ejer- cicio, su ejecución técnica o las reglas del juego.

El profesor no será exigente en el ensayo, pues sólo se trata de que los alumnos comprendan en qué consiste el - - ejercicio y cómo se realiza o reglas en cuestión. En todos - los casos será breve.

Repetición y Perfeccionamiento. Los movimientos com- plicados de muchos ejercicios, principalmente de gimnasia y de técnica deportiva, sólo se pueden perfeccionar observándose la más exquisita técnica durante la repetición sistemática del -- ejercicio, hasta el punto de mecanizarlos y convertir así, el acto consciente del comienzo en reflejo condicionado. La repe

tición será sistemática hasta que el ejercicio se pueda realizar con facilidad, fluidez y coordinación.

Muchos movimientos físicos en su comienzo son totalmente voluntarios, es decir, se hacen por la intervención de los centros nerviosos superiores, pero más tarde por la repetición sistemática llegan a realizarse sin la intervención de la voluntad; se automatizan, se vuelven reflejos condicionados, aunque su inicio y finalización siempre son voluntarios.

Para lograr la perfección deseada en cada ejercicio, se tienen que cumplir tres etapas:

- A) Que los alumnos se formen una idea clara y precisa - del ejercicio, lo logran mediante la explicación del profesor especialmente por una demostración o cualquiera de los medios audio-visuales. Esto es el esquema mental.
- B) Repeticiones, mediante las cuales los alumnos tratan de materializar la imagen que ya tienen del ejercicio. En las repeticiones deben ser eliminados todos los movimientos inútiles y buscarse fluidez y coordinación.

C) Mecanización del ejercicio.- liberando a la mente - de la técnica de ejecución, la tarea a realizar se - incorpora a la gama de movimientos aprendidos, y se estará en la disposición de concentrarse en otros mo vimientos.

La repetición tendrá como meta la adquisición del - automatismo.

Corrección.- La corrección puede ser de dos clases; individual o colectiva. La primera se realiza sobre determinado alumno o alumnos. La segunda se dirige a toda la clase; es decir cuando se comete una falta generalizada.

La corrección individual, por lo general, se realiza sin detener el ejercicio. En la colectiva se detiene el ejer cicio y se procede de la siguiente manera:

I.- Se señala la falta y se explica cómo evitarla.

II.- Se hace una nueva y más impecable demostración - del ejercicio.

III.- Se ensaya con los alumnos más aventajados.

IV.- Se repite nuevamente el ejercicio para toda la - clase.

Cualquiera que sea la forma de corrección, ésta será justa, concreta, positiva. Nunca hiriente, injusta o cargada de explicaciones.

Progresión.- Hay que tener en cuenta que las destrezas motrices son siempre acumulativas, motivo por el cual los ejercicios deben repetirse y llevarse hacia subsiguientes sesiones, sin que se llegue a abusar de estas repeticiones porque entonces los ejercicios perderían interés para los alumnos. Inclusive los ejercicios de repiten de un curso para -- otro buscándose mayores dimensiones en el rendimiento. Es decir una de las bases de la progresión es la repetición bien utilizada.

También debe ser observada la progresión de unos - ejercicios a otros, de hecho hay ejercicios que se consideran de progresión a otros más complejos. Vamos a poner dos ejemplos para reforzar esto:

- Tener en equilibrio sobre un pie es un ejercicio - de progresión hacia otros de realización más difícil. Puede servir de base para otros como el patear un balón en posición estacionaria, buscando precisión y distancia.

- La sencilla rodada al frente es la base para los demás tipos de este ejercicio de agilidad, sin el dominio de ella no sería posible abordar otros cuya complejidad reclama una mayor coordinación, - como el "salto del tigre", o el mortal al frente.

CAPITULO IV

METODOS APLICADOS A LA EDUCACION FISICA

En el presente capítulo, que consideramos el más importante, ya que mostramos claramente el valor de los métodos de enseñanza en Educación Física, que el educador físico puede aplicar en su trabajo diario, pero que deben ser optimizados didácticamente por la pedagogía.

Daremos ejemplos de aplicación de los diferentes deportes considerados como básicos a nivel escolar, como son: - Atletismo, Natación, Basquetbol, Futbol, Voleibol y Gimnasia, así como de Acondicionamiento Físico.

1.- METODO INDUCTIVO

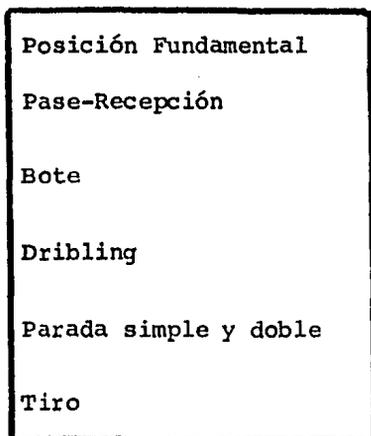
El método inductivo es un método filosófico, que por lo general es utilizado en la lógica, parte de un razonamiento para llegar a una determinada conclusión, por lo tanto el método registra el proceso que va de lo particular hacia lo general.

En Educación Física el método tiene gran preponderan

cia, dada su sencillez se presta a una fácil comprensión por parte del educando. Permite tener grandes resultados con --, alumnos poco avanzados en el tema.

Como ejemplo utilizaremos los fundamentos de basquetbol. En este caso lo particular serían los fundamentos de bote, pase y recepción, tiro, dribling, parada simple, parada -doble y posición fundamental. Lo general quedaría comprendido en el basquetbol en sí.

Gráficamente podemos representar el método de la siguiente forma:



Lo Particular

Basquetbol
(Básico)

Lo General

En este caso los fundamentos serían tan sólo un aspecto a considerar sobre el deporte, que es parte esencial en la enseñanza escolar, para completar el esquema total en el aprendizaje del basquetbol, tendría que incluirse la Técnica Individual y la Técnica de conjunto, aspectos de mayor importancia en el deporte de competencia y espectáculo.

2.- METODO DEDUCTIVO

El método deductivo al igual que el método anterior, es utilizado fundamentalmente o por la lógica, que consiste en presentar el conocimiento de una manera general para llegar a una situación particular.

Su aplicación en Educación Física, a decir verdad, es muy pobre, ya que la mayoría del profesorado se inclina más en la utilización del método inductivo. Tal hecho está demostrado en los propios programas de Educación Física a nivel Primaria y Secundaria que envía la Dirección General de Educación Física, donde se observa la tendencia a utilizar dicho método.

El método deductivo implica una mayor habilidad y -

esfuerzo por parte del profesor, para obtener resultados posi
tivos en la enseñanza, por la dificultad que encierra su manejo.

La aplicación del método, tomando como ejemplo el --
fútbol, se llevaría a cabo de la siguiente forma:

En este caso el aspecto general está representado --
por el Fútbol en sí y lo particular por los diferentes elemen
tos del deporte como son: pase y recepción de la pelota, con
ducción, forma de golpear y tiro a la portería.

De acuerdo con los lineamientos del método, primeramente
se coloca a los alumnos en situación de juego, se pone en -
contacto con el deporte en sí. Sobre el desarrollo del mismo
se efectúan las recomendaciones y enseñanzas sobre cada uno -
de los elementos, esto es que, en el momento de efectuarse el
juego, el profesor observa si el alumno no recibe correctamente
la pelota o no la conduce de manera adecuada, para que en -
ese preciso instante interrumpa las acciones y haga las aclara
ciones necesarias sobre la forma correcta de ejecutar los movi
mientos una vez terminada ésta, se reanuda nuevamente el juego.

El método ofrece realmente un grado de dificultad co-

mo ya se mencionó, porque los alumnos pueden desconocer o tener referencias mínimas sobre las bases fundamentales del juego.

Por otro lado destacando las bondades del método, debido a su gran dinámica, la enseñanza resulta más atractiva, lo cual requiere de una gran habilidad y conocimiento del tema por parte del maestro, lo que permitirá dar, en cierto momento, una enseñanza breve, concisa y lo más objetiva posible.

La aplicación de este método con alumnos que tienen cierto dominio del tema, será muy provechoso, ya que no causará fastidio o indisciplina, al poner en práctica lo que saben y a la vez corregir los posibles defectos.

Representación Gráfica del Método:

General

Fut-Bol
(Juego)

Particular

Pase-Recepción
Conducción
Golpeo
Tiro

3.- METODO SINTETICO

El método sintético es utilizado por lo general en otras asignaturas como la biología o la química, lleva un proceso que va de las partes al todo, de lo fácil a lo difícil. Algunos autores lo han llegado a considerar como un proceso correlativo al método inductivo.

A través de este método se busca enseñar un ejercicio, fundamento, actividad o cualquier movimiento, dividiéndolo en el mayor número de elementos posibles.

Para ejemplificar tomamos como tema de enseñanza el tiro de media distancia en Basquetbol. Este movimiento sería el todo y las divisiones o señalamientos que se hicieran para su ejecución constituirían las partes.

En forma objetiva el profesor describiría la mecánica del movimiento señalando: forma de colocación de la cabeza, tronco, brazos y piernas, toma de la pelota, movimientos de flexión y extensión que el cuerpo realiza y, finalmente los movimientos de recuperación.

La enseñanza en estos aspectos nos llevan a la ejecución integral del movimiento completo.

La aplicación de este método es apropiada para aquellos alumnos que tienen un relativo o nulo conocimiento del tema, ya que se precisan en forma minuciosa los detalles de la ejecución. Dando con ello una seguridad para lograr una técnica más precisa y correcta.

Para el caso que nos ocupa: el tiro de media distancia, esta podría ser una división del mismo:

Posición: Pie derecho al frente con la punta dirigida hacia la canasta, pies separados a la altura de los hombros. Pie izquierdo atrás en ángulo de 45°.

Piernas semiflexionadas y tronco recto.

Brazos pegados a los costados sosteniendo la pelota con la yema de los dedos.

La vista está dirigida hacia la canasta.

Movimiento: En forma continua se realiza la extensión de piernas y brazos, elevando la pelota por arriba de la cabeza. Cuando llega a la línea de los ojos se impulsa la pelota, flexionando la muñeca para darle rotación a la pelota.

Recuperación: Al realizar el lanzamiento en forma inmediata se asume la posición fundamental defensiva, ya sea para recuperar la pelota o vigilar al contrario.

T i r o d e
M e d i a D i s t a n c i a

4.- METODO ANALITICO

También este método es utilizado por otras materias académicas, por medio del análisis de un cierto fenómeno o materia, se desmenuza hasta sus partes más íntimas, proporcionando una idea más clara del objeto de estudio.

En este caso se verifica el proceso que parte del todo a sus componentes, o bien de lo difícil a lo fácil.

Guarda cierta afinidad con el método deductivo, pero va más allá al escudriñar lo más íntimo del conocimiento.

Para ejemplificar la aplicación de este método utilizaremos como tema de enseñanza, el salto de altura en Atletismo.

El maestro realiza primeramente una presentación del salto, por medio de una ejecución, donde los alumnos observan el movimiento completo. Posteriormente a la presentación se enseñará cada uno de los elementos componentes y detalles del salto como son: la posición inicial, carrera o desplazamiento, últimos pasos o manera de atacar la varilla, movimientos en el aire y caída o recuperación.

El método tiene gran aceptación por parte de los --
alumnos, puesto que el observar la ejecución completa del --
ejercicio los motiva para el aprendizaje de sus partes.

Realización del salto	Posición Inicial
Integro	Carrera de Impulso
	Ultimos Pasos
	Ataque a la Varilla
	Movimientos en el Aire
	Caída o descenso en el Colchón

5.- METODO NATURAL

Aparece por primera vez este método en Francia, siendo
propuesto por George Hebert, quien se basaba en las actividad
es físicas que realizaban los hombres primitivos para so--
brevivir.

Los ejercicios básicos que establece el método bus--
can que el individuo desarrolle sus facultades físicas en la -
forma más natural posible.

Los movimientos naturales se estructuran así:

- A) Caminata; es la realización de grandes recorridos caminando.

- B) Carrera; en forma natural sin la utilización de técnicas específicas.
- C) Cuadrupedismo; es el movimiento en cuatro puntos, lo que conocemos como andar "a gatas". En esta división se puede incluir el rastreo o desplazamiento arrastrando el cuerpo.
- D) Saltos; de cualquier tipo, en diferentes variaciones o combinaciones.
- E) Equilibrios.
- F) Lanzamientos; lanzar objetos de diferentes dimensiones y - tamaños, con variaciones de peso.
- G) Carga y transportación; formas de trasladar objetos o personas.
- H) Combativos; juegos para derribar, jalar o tirar a un adversario.
- I) Tregar; diferentes formas de trepar o escalar superficies naturales.
- J) Natación; aprendizaje de movimientos en el agua con la -- única finalidad de no ahogarse.

La realización de los ejercicios buscará que se realicen de la manera más natural posible, evitando la utilización de dispositivos artificiales.

Este método tiene gran aplicación con alumnos que viven en zonas urbanas que de alguna manera llevan una vida sedentaria, pues les permite desenvolverse de acuerdo a la naturaleza; les devuelve la natural forma de moverse que han perdido por llevar una vida mecánica y sumamente artificial.

Es de gran aceptación con los alumnos, porque en su aplicación no existen normas estrictas, ni rigidez, por su misma naturalidad es hondamente recreativo. El medio adecuado para su aplicación será indudablemente en zonas de vegetación.

6.- METODO DOGMATICO

Se deriva del término dogma, que significa todo aquello que se acepta por la Fe que se deposita, como en el caso de los dogmas teológicos, en donde la persona acepta la existencia de Dios únicamente por la fe que tiene hacia sus principios religiosos.

En Educación el método dogmático se da cuando el alumno realiza todo aquello que el profesor le indica sin poner en duda nada, existe una total confianza hacia el profesor.

El método ciertamente tiene muy poca aplicación en educación física por ser una materia eminentemente práctica. Sin embargo no se desdén, es utilizando en aspectos teóricos o cuando el profesor por la edad, o cualquier otra razón ya no puede confiar en sus facultades para enseñar objetivamente, por lo tanto realiza una exposición oral del tema.

Como ejemplo de aplicación de este método, tomaremos un ejercicio preliminar de natación, nos servirá una técnica de eliminación del miedo:

El maestro una vez que ha organizado su grupo, procede a la siguiente explicación: "van a entrar a la alberca por la escalerilla, que es la parte más segura, después se toman de rebozadero con una mano y van avanzando lentamente a quedar distribuidos a lo largo de la alberca, con dos metros de separación entre ustedes".

Después de la explicación y una vez que se consiguió la distribución, el maestro prosigue;

Tomando de rebozadero con ambas manos y con la vista hacia mí, toman suficiente aire a través de la boca y flexionan las piernas para sumer-

girse dentro del agua y con los ojos abiertos sueltan el aire en forma continua por boca y nariz, al terminar extienden sus piernas y sacan la cabeza - del agua, a quedar nuevamente en la posición inicial.

Los alumnos en este caso realizan los movimientos - movidos por la confianza que tienen hacia el maestro, a pesar de que la enseñanza se está realizando en un medio extraño a - ellos, que lógicamente como principiantes les causa temor.

La aplicación del método dentro del aula para tra-- tar aspectos teóricos es de gran utilidad por ejemplo, si queremos tratar el concepto de Educación Física el maestro daría los elementos de una definición diciendo: La educación física es una ciencia basada en principios pedagógicos, biológicos, -- etc., mediante el empleo primordial y no únicamente del ejercicio físico, procura una educación íntegra y armónica en las potencialidades del individuo.

Los alumnos aceptan este conocimiento por lo que representa al profesor, que posiblemente surja por reconocer, que el maestro es una autoridad en la materia, o bien en conformarse en recibir el conocimiento por no tener otra información al respecto.

En la utilización de este método el profesor debe po-

seer una gran facilidad de palabra para persuadir y convencer a los alumnos sobre lo que está diciendo. Comunmente se utiliza el método en la introducción de algún tema nuevo o en -- orientaciones generales.

7.- METODO MAYEUTICO

El método mayeutico procede con base en la presentación de ciertas preguntas o interrogantes que se le presentan al alumno, con la finalidad de reforzar el conocimiento adquirido o descubrirlos durante la ejecución de un determinado movimiento.

Durante una clase de gimnasia en diferentes aparatos se puede plantear algunas preguntas que requieren respuestas complementarias, por ejemplo:

Al ejecutarse un movimiento de pase y corte en el caballo con arzones, llevando las piernas flexionadas, el movimiento no se puede ejecutar correctamente.

¿Cómo se deben de mantener las piernas?

La pregunta requiere de una respuesta concreta, está en forma sugestiva el planteamiento, que orienta al alumno a -- dar la contestación adecuada.

Otro tipo de pregunta es cuando el maestro ofrece - dos alternativas en la solución del cuestionamiento, por ejemplo:

¿Qué es más conveniente para salir de un parado de - manos, flexionar las piernas sobre el abdomen para ponerse de pie o rodar al frente?.

Hay cuestionamientos más abiertos que dan margen a que el alumno amplíe su contestación:

¿Tú crees que el dominar los ejercicios a manos li-- bres de los tres primeros grados sean la base para ejecutar los ejercicios primordiales en las barras paralelas?.

Este tipo de preguntas nos sirven para comprobación del conocimiento y tienen un carácter motivante. Las frases - por lo regular se anteponen las palabras, ¿por qué? ¿para qué?, ¿con qué?, ¿por medio de que?, etc.

Una de las ventajas de este método es que permite la participación del alumno, que por medio de razonamiento llega a conclusiones, a la adquisición de un conocimiento motor. Ello lo obliga a una mayor actividad y esfuerzo personal.

Por lo que respecta al maestro, éste necesita preparar su tema de manera profunda para determinar el tipo de pre--

guntas, según los objetivos planteados y el dominio de una técnica interrogativa.

8.- METODO ONOMATOPEYICO

El método Onomatopéyico es empleado para enseñar a los niños las letras del abecedario, éstos imitan los sonidos que el maestro emite.

En la educación física la aplicación del método se basa en la imitación de los movimientos o ejercicios que son realizados por el maestro.

En la enseñanza del método es de gran aplicación, la mayoría de las veces se emplea indirectamente. Como en el caso de una clase de gimnasia básica en la que el alumno realiza el ejercicio por imitación y no por haber seguido las instrucciones del maestro.

La otra forma de utilización del método es la intencionada, por medio de la lección-cuento donde el profesor a la vez que hace la narración del cuento, realiza los movimientos que se describen en lo que se va diciendo. Por imitación los alumnos tratan de ejecutar los mismos movimientos.

La siguiente parte del cuento "Los Soldaditos" no pueden dar una idea más clara de la utilización del método en

forma directa en intencionada:

"Cierta día en la escuela militar estando los soldaditos dormidos, (los alumnos se tienden dorsalmente) se escuchó el clarín que marcaba la hora de despertar (los alumnos simulan despertar), en unos instantes se vistieron (los alumnos hacen como si estuvieran vistiéndose), y se veían soldaditos corriendo -- por doquier (los alumnos corren en todas direcciones) nuevamente el agudo clarín se escuchó ordenando se formaran los soldaditos (los alumnos se forman), una vez que estuvieron todos formados, el comandante ordenó marchar al frente (los alumnos marchan).

Todos los movimientos que el cuento señala, son realizados por el profesor y éstos son imitados por los alumnos. - Al ser un ejemplo vivo de cuanto enseña debe preocuparse por -- que las ejecuciones sean lo más perfecta posible.

El relato de los cuentos debe ser elaborado por el - maestro de acuerdo a los temas a tratar y los intereses de los educandos. Por ello requiere que sea una persona sumamente elo - cuente con una capacidad de imaginación y gran creatividad, ca - paz de adaptarse a la mentalidad de sus alumnos, presentando -- los temas en forma dinámica y objetiva

El método es ampliamente recomendable en jardines de niños y en el primer grado de la escuela primaria.

9.- METODO DE MANDO DIRECTO

Es el método más usado, donde se realiza la personalidad del maestro, ya que en todo momento se encuentra al mando de la sesión.

Su estructura de aplicación consta de cuatro partes:

- Voz explicativa
- Voz Preventiva
- Voz Ejecutiva
- Corrección de Faltas

Mediante la voz explicativa el profesor indica cada ejercicio en algunas ocasiones utilizará una sola palabra, dando el nombre del ejercicio, o ampliando con alguna descripción pertinente.

Por ejemplo cuando se indica "lagartijas" anunciamos el ejercicio que consiste en realizar flexiones y extensiones de los brazos de apoyo, con tendido facial. Quienes no conocen el ejercicio por su nombre será necesario hacer la descripción del mismo para que quede claro.

En cualquier caso la voz deberá ser: clara, precisa, suficiente, a tono y sin pérdida de tiempo.

Si el ejercicio ya es conocido se pasa en seguida a

la voz preventiva, ya el alumno tiene un esquema mental, está listo para la realización del ejercicio. Cuando el ejercicio no es conocido a la voz explicativa se le añade la demostración o ejemplificación siendo breve e impecable.

La ejemplificación realizada por el profesor tendrá la técnica adecuada, si no puede presentar una buena demostración deberá de abstenerse o utilizar otro medio, ya sea audiovisual o valerse de algún alumno aventajado. En este caso la demostración formará parte de la voz explicativa.

La voz preventiva la constituye una sola palabra -- "listos". Será clara, precisa, en voz alta y corta. Mediante ella los -- alumnos adoptan en la mayoría de los ejercicios, la posición inicial o de partida para el ejercicio, entran en una tonalidad muscular disponiéndose físicamente para el ejercicio.

Anteriormente con la voz explicativa se prepararon -- mentalmente. Cuando el ejercicio no se inicia desde la posición de pie, se indica previamente la forma correcta de inicio del -- ejercicio.

El profesor puede utilizar algunas frases como "es--tas": "posición de partida para el ejercicio", "posición decúbito ventral" o "sentados con piernas separadas", es decir de acuerdo a lo que demande el inicio de ejercicio.

La última voz la ejecutiva, se compone también por una palabra "ya" de igual manera será clara y precisa en voz alta. En algunas ocasiones se substituye con alguna otra señal, como el sonido de un silbato, una palmada o la utilización de banderas. A través de cualesquiera de las dos formas los alumnos comienzan a realizar el ejercicio.

En la cuarta parte la corrección de faltas, es aplicada sólo cuando es necesaria. En el caso de ejecuciones incorrectas en los movimientos se procede de dos maneras:

- A) Cuando no son numerosas o graves se hace la corrección durante la ejecución del ejercicio sin detenerlo, por medio de señalamientos concretos como: "alzar las caderas", "levantar las rodillas", "con más velocidad", etc.
- B) Cuando las faltas se generalizan o son graves, se detiene el ejercicio haciendo un señalamiento de las mismas, dando nuevamente una explicación, ejemplificando esta vez, con mayor cuidado, para finalmente repetirlo.

El método además de realzar la personalidad del profesor, que no sólo demuestra sus conocimientos teóricos, sino su dominio de los ejercicios, permite un gran control de la clase, haciendo trabajar a todos los alumnos con la consiguiente ganancia en la disciplina. Una de las desventajas de este

método es el excesivo dogmatismo y el que anula la espontaneidad y creatividad de los alumnos.

10.- ASIGNACION DE TAREAS

En este método a cada alumno se le asignan tareas que ejecuta bajo su responsabilidad, en forma libre. Por esta razón su aplicación se recomienda con alumnos de 12 años en adelante, debido a su madurez y posible mejor interpretación de la educación física.

La organización en clase se realiza por medio de estaciones, dividiendo al grupo en varios subgrupos de acuerdo al número de ejercicios o tema a tratar.

Existen dos formas de aplicación:

- A) Se establecen las estaciones a cada uno de los subgrupos formados, al mismo tiempo inician simultáneamente los ejercicios establecidos. Al finalizar la actividad en cada estación, que por lo regular es de 30 segundos, rotan a la siguiente. La rotación constituye una pausa de recuperación que puede ser también de 30 segundos, dependiendo de la intensidad del movimiento realizado.
- B) Se establece un orden progresivo a cada subgrupo y de acuerdo con ello entran al circuito por el primer --

ejercicio y van pasando de estación en estación hasta terminar.

Para cualquiera de los dos casos se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El profesor dará la indicación para el inicio y terminación del trabajo en cada estación. Realiza las correcciones técnicas e indica el ritmo de trabajo.
- La integración de un circuito se realiza con ejercicios de gimnasia, deportivos o combinación de ambos.
- En el caso de que el circuito tenga un ejercicio de resistencia debe realizarse al final y una sola vez.
- El circuito se repite con un descanso prudente de 3 a 7 minutos en cada repetición.
- Antes de iniciar el recorrido por el circuito deberá de hacerse un calentamiento previo.

Existen tres puntos fundamentales para el logro efectivo en la utilización de este método: el deber, la acción y el propósito.

Un ejercicio se transforma en un deber cuando "el -- alumno se siente motivado por él, es decir tiene interés. El deber pasa a ser acción al realizar el movimiento. Y, finalmente, la acción se transforma en propósito, cuando su natura-

leza exige el desarrollo de acciones duraderas y múltiples".
(52)

El desarrollo de actividades por medio de este método implican siempre la observancia de las siguientes fases:

- 1.) Un planeamiento previo de lo que se va a realizar.
- 2.) Una explicación, demostración o ambas, por parte del profesor y un ensayo por parte de los alumnos cuando se emplean los ejercicios por primera vez.
- 3.) La repetición del trabajo para alcanzar el perfeccionamiento deseado.

Las desventajas del método son:

- . Poca espontaneidad por parte de los alumnos.
- . Deterioro de la técnica de realización de los ejercicios, si el maestro no pone cuidado.

Las ventajas que tiene son:

- . Ofrece a los alumnos independencia de trabajo.
- . Estimula a los alumnos al ver los trabajos que ejecutarán.
- . El alumno busca su propia concepción del movimiento de acuerdo a lo sugerido por el profesor.

Los ejercicios que integrarán cada una de las sesiones se preparan tomando en cuenta estas preguntas:

- 1) ¿En qué partes de la sesión va a operar el método?
- 2) ¿Cuántas tareas ha de contemplar el método?
- 3) ¿Cuál es el volumen y la intensidad de las tareas?
- 4) ¿Cómo se van a organizar los alumnos?
- 5) ¿Cómo distribuir las tareas-estaciones en la superficie disponible?

El siguiente esquema es una forma posible de responder a las preguntas.

- 1.- Cualquier sesión de educación física contempla tres partes: inicial, principal y final, pudiéndose subdividir la principal en dos: A) Formación corporal-acondicionamiento físico y B) Adquisición de destreza. Al utilizar el método se determina el tipo de ejercicios a utilizar de acuerdo a la parte del tema principal que se desea trabajar.

Si se decide trabajar sobre la totalidad de la parte principal se puede hacer en dos formas. Con tareas físico-técnicas, es decir, con ejercicios combinados de formación corporal, acondicionamiento físico y de destrezas. Y con tareas para la adquisición de destrezas.

En estas formas vemos un peligro, las tareas pueden llegar a aburrir a los alumnos, ya que para cubrir el tiempo disponible de una clase tendríamos que repetir mucho las tareas.

- 2.- Para que se cumplan los objetivos mínimos a que debemos aspirar en una sesión, es necesario que el número de tareas sea amplio de seis a doce, menos de seis sería insuficiente para el desarrollo polivalente de las cualidades y destrezas de los alumnos, y más de doce nos llevaría a duplicar esfuerzos hacia los mismos objetivos.

Desde el punto de vista práctico el número de tareas ideal es donde en cada estación existan seis alumnos mínimo, de esta manera el grupo se divide en esa proporción y no quedan estaciones sin utilizar.

- 3.- Este método no se puede aplicar en Educación Física como se hace en los entrenamientos deportivos donde quedan regulados de forma precisa el volumen y la intensidad de cada sujeto. Con el método de asignación de tareas hay que actuar más libremente y dejar que cada alumno los realice de acuerdo a su potencialidad. La

razón de ello radica en dos consideraciones: los alumnos no están tan interesados como los deportistas en - mejorar en grado superlativo sus cualidades. Y, mien- tras que en un entrenamiento deportivo nos encontramos normalmente con 12 ó 18 jugadores, en la clase de edu- cación física tenemos que atender alrededor de cincuenta alumnos, lo que dificulta un control preciso.

Por estos motivos es necesario controlar el volumen y la intensidad de trabajo por el tiempo, dejando en li- bertad a cada alumno para actuar según sus posibilida- des. Una buena combinación, como ya señalamos, es el uso de tiempo, resulta de trabajar entre 30 seg. a 45 seg. y descansar mientras se realiza la rotación en- tre 20 a 30 seg.

- 4.- Un profesor organizado al dividir a sus alumnos en grupos de seis como mínimo, los tendrá listos para apli- car el método. Únicamente distribuye a cada uno en -- las estaciones para dar inicio a la actividad.
- 5.- Preparación de las tareas debe considerar el área disponible de trabajo para su distribución y forma de rota-- ción, con señalamientos o marcas que indiquen la nume-

ración y si es posible la actividad a realizar.

Una forma de ejemplificación tomando como tema la for
mación corporal-acondicionamiento físico.

6 Saltos laterales Piernas juntas	5 Lanzamiento de Balón medicinal	4 Cuadrupedia
1 Abdominales	2 Fondos en Tri- pedia	3 Flexiones

11.- ENSEÑANZA BASADA EN EL COMANDO

Este estilo tiene su historia en la educación física -
prevalece actualmente, sobre todo cuando se trata de un gran -
número de alumnos. El método de comando se basa en el supues-
to de que determinados estímulos producen la respuesta desea-
da, la función del maestro es tomar las decisiones adecuadas -
para producir los resultados esperados y el rol del alumno es
responder a los estímulos del maestro.

Teóricamente el alumno debe de responder a todos los -
casos y a todos los temas.

Esta afirmación se apoya en la estructura tradicional

de la relación maestro-alumno: puesto que el primero posee el conocimiento y la experiencia, su función es la de comunicar, expresarle al segundo lo que hay que hacer. El papel -- del alumno entonces es, escuchar, comprender y cumplir.

La enseñanza fundada en el comando ha recibido diversas denominaciones: "método centrado en el maestro, docencia formal, enseñanza dictatorial y otras más. El estilo de comando o la actividad paralela que en áreas estrictamente académicas es la que se basa en la enseñanza por el dictado". (53)

El maestro es el único que puede adoptar decisiones referentes a las actividades físicas; sólo él determina el clima socioemocional de la clase. Se espera que el alumno acepte el conjunto de sus limitaciones físicas y quede determinado y controlado por el maestro. Esta limitación física impuesta sobre el alumno puede asumir alguna o todas las formas que siguen.

Organización.

El alumno puede verse obligado a permanecer en un determinado lugar del patio, asignado por el maestro. Por lo común se cree que este requisito permite al maestro cumplir sus necesidades de organización. Se argumenta que es más eficaz durante el acto de pasar lista o que lo parece para una diversidad -

de tareas que exigen la identificación de los participantes - cuando se trata de clases numerosas.

La imposición de limitaciones puede ocurrir cuando -- los alumnos cambian de posición en el suelo o pasan de una actividad a otra o de una estación a otra. Por razones de disciplina, este aspecto de la organización de la clase está con frecuencia bajo control estricto del maestro. Este determina el momento de cambiar haciendo sonar un silbato o cualquiera - otra señal, para ubicar al grupo, indicar dirección del movi-- miento o qué tipo de formación ha de utilizarse mientras los estudiantes se mueven hacia nuevos lugares.

Estos aspectos de la fase de organización de una buena lección exigen diferentes grados de precisión; esto depende - del concepto del maestro respecto a la disciplina y control y de la necesidad que él tenga de confirmar su propio liderazgo.

La organización controlada está en armonía con la defi nición y anatomía del estilo de comando que se basa en las órdenes, y el maestro que lo utiliza ha sido entrenado en la utilización de este estilo y se siente cómodo con sus procedimien tos.

Movimiento.

El movimiento en este método se usa como término global que incluye los deportes, juegos y ejercicios gimnásticos. El movimiento como ya lo hicimos notar anteriormente es la esencia de nuestra materia.

El maestro que utiliza el estilo que analizamos, al concebir su función como portador de información y transmisor de conocimiento, comprobará, como se expone más adelante, que tiende a coincidir con lo que se hace comúnmente en las clases de educación física.

Los ejemplos que mencionamos a continuación fueron tomados de la enseñanza de diferentes actividades con el objeto de mostrar su similitud con los procedimientos utilizados en la enseñanza, pese a su diversidad temática.

A) En los movimientos preparatorios de calentamiento, el maestro indica la posición: piernas separadas y manos a la cadera:

1.- Flexión tronco tocando el pie izquierdo con la mano derecha.

2.- Posición inicial

3.- Flexión tronco tocando el pie derecho con la mano izquierda.

4.- Volver a la posición inicial.

Después de una pausa el maestro da la señal para comenzar.

En este momento toda la clase inicia el movimiento con el ritmo adecuado.

B) Si se trata del saque en voleibol, el maestro actuará de la forma siguiente al dar las indicaciones: "Sostener la pelota sobre la palma de la mano izquierda -- vuelta hacia arriba, colocar el pie izquierdo delante del pie derecho. Impulsar el brazo derecho desde -- atrás de la cabeza, golpeando la pelota con el "talón" de la mano derecha, mediante un movimiento ascendente".

C) Durante una lección de lanzamiento de disco se puede oír lo siguiente: "Lleven hacia atrás el brazo que -- sostiene el disco y simultáneamente giren el tronco y cabeza en la misma dirección. Al mismo tiempo se flexionan ambas rodillas, sin despegar la planta de los -- pies del piso. Este movimiento combinado conduce a la

fase inicial del lanzamiento en sí".

Estos ejemplos y miles más muestran simplemente cuáles es el patrón común de comportamiento del maestro. De acuerdo con esto los profesores pueden diferir en el tono de voz, en la extensión de sus comunicaciones verbales, o en el uso de "recursos operativos", pero en esencia cuando la información se imparte de modo descriptivo el comportamiento docente es invariable. En consecuencia, el rol del alumno en cuanto a esta relación es el mismo: refleja órdenes del maestro ejecutándolas lo más fiel posible". (54)

Demostración.

La demostración merece un tratamiento especial por su importancia cuando se emplea el método de comando en la enseñanza de las actividades físicas. Comprender este aspecto de la enseñanza ayudará a entender por que no se halla presente en algunos métodos alternativos.

La demostración de una actividad física realizada por un buen ejecutante produce gran impacto al observador y tiene implicaciones psicológicas para el alumno. Una demostración tiene las siguientes ventajas:

- 1.- Implica una imagen holística de la actividad.
- 2.- Implica una clara visualidad de las diversas partes - de la actividad y de la totalidad del proceso motor.
- 3.- Provoca sentimientos de admiración y puede servir como motivación poderosa para el aprendizaje.
- 4.- Refuerza la posición del ejecutante, como experto o - autoridad en la materia.
- 5.- Puede inspirar el sentido de la belleza del movimiento humano.
- 6.- Puede llamar la atención del alumno sobre detalles que se consideran importantes por ejemplo: la posición de los pies en el momento de iniciar una carrera.
- 7.- Apunta hacia un nivel superior. Puede estimular al -- alumno para que trate de alcanzar su propio nivel po-- tencial de performance.
- 8.- Para economizar tiempo, las explicaciones con frecuencia son muchas veces demasiado extensas, tediosas u -- oscuras una demostración prolija lo dice todo en un - instante.
- 9.- Parece ser eficaz, todo lo que se requiere es mostrar, dejando a cargo del alumno la posibilidad de incenti-- var su ejecución.

- 10.- Un ejecutante calificado puede mostrar la posición exacta para iniciar una actividad deportiva determinada.
- 11.- Puede mostrar la serie o secuencias motrices que se emplean en una actividad determinada.
- 12.- Puede impresionar al alumno por la suavidad o flexibilidad y gracia del movimiento humano coordinado.
- 13.- Puede afectar las percepciones del alumno.
- 14.- Señala al alumno el resultado estándar que el maestro considera "correcto o bueno".

Para quienes creen que los niños necesitan y desean - que se les muestre el camino, el estándar correcto es una herramienta vital de la enseñanza que se adecúa a la definición del método comando.

La obligación del maestro queda disminuida en el acto después de la demostración. En tanto el maestro ilustra, el estudiante observa la repetición de la demostración que es un imperativo común del aprendizaje. La evaluación de lo realizado por el alumno de acuerdo con el estándar demostrado proporciona al maestro un procedimiento que presumiblemente ayuda a motivar al alumno y a mantener la clase de disciplina ne

cesaria cuando se utiliza el estilo de comando.

La utilización del método de comando impone limitaciones al alumno, el maestro lo utiliza con la tendencia a enseñarlo todo conforme a un idéntico patrón. Todas las decisiones nacen del maestro quien las traslada a sus alumnos -- con el propósito de que escuchen, obedezcan y ejecuten.

Es importante que cada maestro realice un análisis del modelo de enseñanza que es muy común, frecuentemente -- aceptado, eficaz y que aparentemente tiene éxito en el cumplimiento de sus objetivos.

Se arguye que juzgar una manera de enseñar teniendo -- solamente en cuenta la observación y evaluación de los resultados implica una incompleta visión del proceso educacional. -- Hay una brecha, falta de eslabón. A fin de identificar la -- naturaleza del eslabón es necesario "examinar cada componente del estilo de comando a la luz de los objetivos de la educa-- ción que nos indica que el desarrollo de individuos ha de ser en forma armónica, integral y libre. Entonces el estilo basa -- do en el comando requiere un nuevo examen y un nuevo conjunto de decisiones respecto de su uso, cantidad, calidad y frecuen -- cia en las clases de Educación Física". (55)

El conocimiento de este patrón de comportamiento podría ayudar a los maestros a comprender por qué actúan de determinada manera frente a sus clases, asimismo tal conocimiento podría elevar el acto docente desde un plano mecánico a otro más consciente; al hacer que el maestro se aperciba -- del conflicto entre lo que realmente manifiesta y hace diariamente y lo que proclama como aspiración personal. A su vez este conflicto, si es suficientemente significativo, requerirá una solución, lo cual promoverá la búsqueda de estilos alternativos de enseñanza que identifiquen y aislen el eslabón perdido. Se sugiere que el eslabón ausente es el -- proceso que debe ocurrir entre los estímulos del maestro y las eventuales respuestas de los alumnos, proceso que se refleja en el desarrollo organizado de las performances, en deliberadas experiencias para el crecimiento, en el continuo -- fortalecimiento emocional y en una cadena de situaciones y -- problemas que evocan los poderes cognitivos de la imagina-- ción, del descubrimiento y de la toma de decisiones.

12.- ENSEÑANZA RECÍPROCA

Por medio de este método se ayuda al alumno a seguir - y ejecutar una serie de tareas ofreciéndole frecuentemente es-

tímulos tras el cumplimiento adecuado de ellas.

Una aportación en este estilo es el considerar que un maestro no puede observar y evaluar de inmediato la ejecución de cada alumno, aún durante la realización de movimientos -- simples, poder relegar esta responsabilidad en el alumno, en el uso del compañero que verifica si el movimiento fue bien -- ejecutado. Anteriormente el compañero fue utilizado para diversos propósitos: seguridad en el agua, asistencia en aparatos o pases de pelota en distintos juegos. Sin embargo todas estas situaciones, sólo ofrecen del compañero una función secundaria.

Lo que se propone es confiar a un alumno la observación de la ejecución de una tarea determinada, además de proporcionarle información sobre los aciertos y errores. Si los alumnos saben qué buscar y cómo corregir los errores observados se hallan en condiciones de actuar exitosamente en carácter de observadores y correctores.

En la anatomía de este estilo de enseñanza recíproca se incluirá un bosquejo del comportamiento del docente; que no hacer y decir y un análisis del rol de cada compañero.

Este estilo se compone de tres ciclos, cada uno de los cuales será más avanzado en cuanto a la complejidad de la tarea y al grado de libertad para ambos compañeros. Cada ciclo también comprenderá un modo de comunicación más liberado de la comunicación directa de instrucciones por parte del maestro.

CICLO	COMPLEJIDAD DE LA TAREA	MODO DE COMUNICACION
1	Una tarea simple por vez	Oral, visual ó ambas
2	Una serie de tareas continuas sobre la misma actividad.	Tarjeta de tareas.
3	Programa de Tareas sobre una variedad de actividades.	Hoja de tareas.

Se puede ver aquí una similitud con el método de asignación de tareas, el elemento que se le agrega es la introducción de un copartícipe en el papel de observador, corrector y estimulador.

El primer ciclo tiene carácter de entrenamiento para ambos compañeros a fin de que se habitúen a sus nuevas funciones. Los ciclos dos y tres son los verdaderos instrumentos -

de enseñanza de este estilo, en razón de que aceleran el proceso de acercamiento de ambos participantes y liberan al maestro permitiéndole acercarse a los individuos que requieren ayuda o consejo.

Ejemplifiquemos ahora cada uno de los ciclos.

CICLO I

Tema: Atletismo - Lanzamiento de Bala

Tarea: Posición Inicial

Detalles: Apoyarse en la pierna más fuerte desplazando todo el peso del cuerpo hacia la misma, se realiza una rotación del tronco en la misma dirección y se le levanta el brazo del mismo costado simulando la bala, se eleva levemente el codo. La pierna opuesta en posición cómoda únicamente toca el suelo. -- La mano libre queda relajada frente al cuerpo.

Comunicación: Demostración y explicación.

Observación: (1) Desplazamiento del peso en la pierna de apoyo (2) Rotación del tronco en esa dirección (3) -- posiciones correctas de ambos brazos.

En este momento las parejas se ubican libremente en el área de trabajo. El ejecutante asume la posición requerida y su compañero hace comentarios y efectúa correcciones. -- El maestro observa a los alumnos y da asistencia a aquellos observadores que parecen descuidar algunos detalles.

Cuando auxilia el profesor puede formular las siguientes preguntas:

¿La bala está colocada en la posición correcta?.

¿La posición del brazo de sostén permitirá que la bala se proyecte en la dirección requerida?

¿La torsión del tronco es suficiente?

Estas preguntas ayudarán al compañero a realizar sus observaciones poniendo mayor atención a los detalles señalados por el maestro. En el ejemplo expuesto mayor cantidad de alumnos adoptarán más pronto la posición correcta, porque en cada caso está la ayuda del compañero observando de inmediato las posiciones del cuerpo, brazos, piernas, etc.

Con ello los errores iniciales se reducen, comienza un proceso de autoconciencia en la ejecución de los movimientos, aspecto opuesto al ejercitarse de un modo mecánico.

Cuando la mayor parte de los alumnos haya cumplido con esta tarea simple, el maestro puede continuar con la siguiente instancia del ejercicio.

CICLO II y III

Una vez que los alumnos hayan comprendido y muestren capacidad para actuar con independencia, será posible pasar a los posteriores ciclos, éstos implican la presentación de diversas tareas de una misma actividad o de varias actividades como ya señalamos anteriormente, donde el alumno experimente durante un período mayor su independencia en la ejecución y aprendizaje de un tema más amplio.

Existen dos diferencias entre el ciclo I con el ciclo II y III;

- 1.- Se muestra y explica a la clase mayor número de tareas.
- 2.- El modo de comunicación debe cambiar para lograr una mayor eficacia. Cuando se presenta a la clase una serie de tareas en forma verbal o visual hay alumnos que las olvidan o pierden algunos detalles.

Se recomienda el empleo de tarjetas u hojas de tareas como medio de comunicación, puesto que cumplen una triple función: (1) Señalan una meta, la tarea de cumplir. - (2) Indican la secuencia y los detalles de la ejecución y - (3) Permiten individualizar la enseñanza, facilitando la organización de las de diferente magnitud.

El empleo de estas formas no constituye una novedad - para los alumnos, en otras materias están acostumbrados a seguir y ejecutar las instrucciones escritas. Nada impide que se utilice un procedimiento similar en las clases de educación física.

Quando estos ciclos han sido comprendidos y ejecutados de manera adecuada, será evidente que la evaluación de la ejecución de los movimientos forma parte del papel del alumno. Toda pareja que alcance un nivel operativo será capaz de mostrar una relación cooperativa entre sus integrantes, una autoaceptación de los roles circunstanciales: observador y ejecutante, y la capacidad para abarcar comprensivamente la tarea que está realizando, en consecuencia se manifestarán mediante un tipo diferente de conducta física, más significativa y más individualizada.

La forma más simple de la tarjeta de tareas es la -- que tiene sólo dos componentes: descripción de la tarea y -- un espacio para señalar la tarea cumplida de acuerdo con el siguiente formato:

TARJETA DE TAREAS No. 1

Nombre _____	Observador _____
Actividad <u>Parado de Manos</u>	Grado _____ Fecha _____
	Tarea Completa Tarea Incompleta

Tarea 1. Colocación de manos y posición inicial del cuerpo.

Se colocan las manos sobre el piso siguiendo la línea de los hombros. Brazos en posición vertical, cabeza erecta y la pierna posterior se levanta del piso, la vista cambia hacia el piso.

Tarea 2. Elevación momentánea de piernas sobre las manos con el impulso de la tarea 1, la pierna posterior sirve como guía para el -- equilibrio que termina con la elevación sobre las manos. Se equilibra el centro de gravedad, sin llevar los hombros hacia adelante. -- El movimiento es uniforme y continuado.

Este ejemplo de ficha simple es utilizada por ambos-compañeros, cuando el ejecutante completa una tarea a satisfacción del observador éste puede verificar que se ha cumplido la tarea y el ejecutante, en cualquier momento, estará en condiciones de identificar la performance que ha cumplido en la actividad de que se trata.

Asimismo estas tarjetas pueden servir como registro de evaluación cada vez que se requiera un informe. Es importante que el maestro controle periódicamente estas fichas para confrontar los datos registrados por el desempeño del ejecutante. Estas verificaciones mantienen al maestro bien informado y los alumnos advierten que él está enterado de todo lo que ocurre en la clase. La técnica de verificación al azar resulta excelente para mantener el interés de los alumnos rezagados y también para aquellos que no se perciben como auto-responsables de su propio aprendizaje. También esta técnica permite mantener un mínimo grado de dependencia que aún resulta necesaria para algunos integrantes de la clase.

Otro tipo de tarjeta a utilizar son aquellas que incluyen una forma de registro de evaluación más refinada. Implica una diferenciación cualitativa de la performance en tres nive-

les:

(D) Deficiente (S) Satisfactorio o (B) Bueno.

TARJETA DE TAREAS No. 2

Nombre _____ Observador _____

Actividad Salto sobre caballo Grado _____ Fecha _____

D S B Incompleta

Tarea 1. Después de la carrera de impulso despegar con los pies juntos del botador. Colocar las manos en el caballo y elevar el cuerpo en posición erecta. Volver al punto de despegue. (1) Despegue elástico. (2) Cuerpo recto en el aire. (3) Brazos extendidos.

En el siguiente diseño es muy útil para una serie de tareas, cuando el maestro busca la calidad en cuanto a técnica y la cantidad.

TARJETA DE TAREAS No. 3

Nombre _____ Observador _____

Actividad Tiro a la Canasta Grado _____ Fecha _____

Cantidad Resultado D S B Incompleta

Tarea 1	Tiro Libre	10				
Tarea 2	Tiro de Media Dis.	10				
Tarea 4	Abajo del arco Mano Derecha	10				
Tarea 5	Abajo del arco Mano Izquierda	10				
Tarea 6	Tiro de Rebote Mano Derecha	10				
Tarea 7	Tiro de Rebote Mano Izquierda	10				

Las tareas señaladas en esta tarjeta incluyen pocas - palabras, pero en cambio implica mayor cantidad de movimien-- tos con respecto a las tarjetas anteriores. Todo depende de la actividad, del grado de detalle exigido y del nivel de la clase. El maestro ha de tomar las decisiones con respecto a estos aspectos. La ficha que antecede es un buen ejemplo en cuanto a la claridad del objetivo, secuencia de las tareas - de magnitud de la performance.

Volvemos a insistir en la utilidad que presta este ti po de tarjetas para llevar a cabo tests en el basquetbol: es sencilla, clara y fácil de aplicar en clases de distinta mag- nitud.

Un elemento más que podría incluirse en las tarjetas - es el de utilizar un apartado para comentarios y correcciones por parte del observador, ello exige un nivel más elevado de - observación, además de ofrecer mejor estimulación y mayor va-- lor de retroalimentación. Los comentarios se expresan en pala bras y frases que se derivan del puntaje logrado por el ejecu- tante. Este nivel de observación y análisis detallados pueden ser alcanzados por maestros y alumnos conscientes de su respec

tiva misión.

Los comentarios y correcciones no consisten en generalizaciones que puede hacer el maestro de acuerdo con su conocimiento del tema; son el resultado de las apreciaciones individuales de las específicas necesidades de los ejecutantes.

El maestro que intente la utilización de este método - que acabamos de analizar debe considerar que "al principio puede ser difícil y lleno de frustraciones. Todo intento de enseñar de distinta manera requiere en primer término un cambio de actitud por parte del maestro, exige que se abstenga de la conducta verbal y social que es propia de otro estilo."⁽⁵⁶⁾ -- Resulta beneficioso concentrarse durante dos o tres lecciones en la comprensión y ejecución de este estilo, aun a costa de una pequeña demora en el aprendizaje; pero la verdad es que una vez que los alumnos aceptan su nuevo rol, el progreso será relativamente rápido. Cada ejecutante cuenta virtualmente con un tutor personal que lo asiste en la particular tarea -- que está realizando.

13.- CONSTITUCION DE PEQUEÑOS GRUPOS

Una variación importante respecto a los métodos anteriores sobre todo al último, es la organización en grupos reducidos de tres o cuatro alumnos. La división de la clase en pequeños grupos no es cuestión de organización que determine un estilo; se refiere más bien al proceso de interacción y comunicación entre los integrantes del grupo. Simplemente se necesita que más de dos alumnos se asocien para la práctica de la participación, observación, corrección y refuerzo.

El método requiere que se asigne a cada miembro una función dentro del grupo. Si se constituye por tres alumnos el No. 1 es el ejecutante, el No. 2 el observador y el No. 3 el escribiente. Si son cuatro los participantes las funciones serían las mismas incluyendo a un observador más.

Cada uno de los participantes juega un rol como miembro del grupo en el proceso de interacción que desarrollan.

El Ejecutante.

Como en el caso de dos alumnos, una vez que la tarea o serie de tareas han sido presentadas por el maestro, el ejecutante procede a realizar las tareas. La forma de comunica--

ción puede ser oral, visual o ambas.

El Observador.

En esta variación el observador u los observadores -- pueden concentrar su atención sobre los detalles que han de ser examinados y comentar luego sus apreciaciones al ejecutante. Asimismo pueden intercambiar sus puntos de vista sobre sus propias opiniones. En éste un excelente medio para afinar la capacidad de distinguir detalles. Es indispensable -- que el intercambio de observaciones se efectúe en presencia del ejecutante teniendo en cuenta que la discusión se realiza para beneficiarlo y que sirve para mejorar su desempeño. En caso de duda, los observadores pueden solicitar al ejecutante la repetición del ejercicio.

El Escribiente.

Este miembro del equipo se encarga del trabajo burocrático. Registra las magnitudes de los aspectos cuantitativos de las performances y redacta todo comentario o corrección formulada por los observadores.

Terminando un período, decisión que por lo general corre por cuenta del grupo, los miembros cambian de funciones.

Los valores que se desarrollan en este proceso de interacción:

1.- Se desarrolla el sentido de responsabilidad o se pone de manifiesto su ausencia, los miembros del grupo se ven obligados a tomar decisiones referentes a sus compañeros, lo cual requiere determinado grado de responsabilidad y conducta.

En ausencia de estos factores, el grupo se deteriorará y no será posible cumplir con la tarea asignada. - En tal sentido este estilo resulta un instrumento de diagnóstico sobresaliente para identificar el clima grupal, las relaciones individuales dentro del grupo y la capacidad potencial de ejercer el liderazgo.

2.- Se desarrolla un tipo especial de disciplina que requiere autocontrol para mantenerse en el grupo. En este caso el instructor perspicaz estará en condiciones de determinar si la disciplina aparente es resultado del control del grupo por una persona o, por lo contrario, se fundamenta en la comprensión y capacidad mutua para intercambiar opiniones en un ambiente amigable. Una dimensión significativa se va presentando a la vista; -

la más importante relación disciplinaria no se ubica - entre alumno y maestro sino entre aquél y sus compañeros.

3.- Se desarrolla un pujante sentido de comunicación. Dado que cada miembro del grupo asume todas las funciones.- "La capacidad de comunicación con otros tiene oportunidad de incrementarse. Cuando tal posibilidad queda -- obstruida por cualquier razón, el maestro podrá detectar la falla y proveerá a sus alumnos el auxilio que -- necesiten. Observar y escuchar las discusiones de los alumnos y sus proyectos comunes es uno de los aspectos que más recompensa al docente".(57)

4.- En esta situación parece emerger la capacidad de analizar en particular cuando hay más de un observador. En forma inevitable surge siempre más de una opinión y es entonces cuando nace la necesidad de examinar las alternativas. El proceso ayuda a pulir el sentido de observación y toma de decisiones.

En particular, el método que tratamos es beneficioso -- para clases numerosas que cuentan con instalaciones limitadas. La división de la unidad en grupos reducidos requiere menos --

equipamientos, además, cada miembro participa activamente en el proceso de aprendizaje cumpliendo una y otra actividad. Es interesante destacar las ventajas de este método con respecto a ciertas actividades en cuanto conceden a observadores y escribientes un breve período de descanso después de su participación en las tareas físicas. En gimnasia por aparatos por ejemplo, es imposible exigir un trabajo prolongado en anillos, ya que es una actividad fatigosa. Cuando un grupo de cuatro alumnos practica con argollas siguiendo una rotación, cada integrante tiene oportunidad de recuperarse, al mismo tiempo - cada uno se halla implicado en la situación de grupo, comprometiendo con su actuación particular y con la materia que debe ser aprendida.

14.- PROGRAMA INDIVIDUAL

El aprendizaje es siempre cuestión que afecta al individuo; nadie puede aprender por otro.

El presente método de enseñanza diseña la material de enseñanza y opera en forma adecuada para proporcionar al alumno amplia oportunidad para su automotivado aprendizaje, evaluar su desempeño y para tomar decisiones durante un tiempo - relativamente prolongado.

Se presume que en esta etapa de desarrollo sobre la aplicación de los métodos el alumno ha aprendido a liberarse en la medida necesaria para actuar por sí mismo en forma permanente, con la experiencia en este método se podrá ampliar aun más su independencia. Alcanzar este nivel de autodecisión es uno de los objetivos de la educación para una sociedad democrática.

El proceso de aprendizaje en el método individual implica para los alumnos un paso adelante hacia la formación de individuos independientes si lo comparamos con el estilo de enseñanza recíproca que utiliza compañeros o de grupos reducidos. La verificación de la ejecución de la tarea se transfiere al propio alumno a una autoevaluación.

Existen varios modelos operativos de programas individuales que se puede aplicar a diferentes niveles escolares. Estos proyectos van de lo simple a lo complejo, todos se adaptan a diferentes niveles y requieren distintos tipos de responsabilidad y respuestas. No obstante presentan varios e importantes dimensiones que son comunes a todos los programas individuales:

- A.- Todos tienen un propósito, un objetivo temático a cumplir.
- B.- Todos requieren y desarrollan un elevado grado de independencia en cuanto a la ejecución de la tarea.
- C.- El ejecutante tiene éxito en un programa individual - ha aprendido a liberarse del control inmediato del maestro alcanzando un nivel de responsabilidad individual que se mantiene hasta el cabal cumplimiento del programa de tareas múltiples.
- D.- Sirve como permanente motivación para mejorar el nivel individual.
- E.- El progreso es muy visible tanto el alumno como el -- maestro pueden observar el progreso de las performances consultando los resultados del programa individual.
- F.- Proporciona al maestro un excelente instrumento de -- diagnóstico para establecer los diferentes niveles de ejecución en una clase heterogénea.

Modelo Operativo 1: Lista de control de tareas para un programa individual.

Este modelo comprende un listado de una serie de ta--reas con un espacio destinado a marcas de autocontrol a cargo-

del alumno, se puede utilizar como fase preparatoria para el manejo de programas individuales.

Fundamentalmente este modelo se relaciona con la capacidad individual para continuar ejercitando tareas organizadas y preparadas por el maestro.

Ayuda a desarrollar cierto grado de resistencia para cumplir el programa y es aplicable a toda actividad.

PROGRAMA INDIVIDUAL No. 1

(Lista de Control de tareas - Nivel Simple)

Nombre _____ Fecha de Inicio _____

Tema Acondicionamiento Físico

Instrucciones: Controle el resultado de las diferentes tareas que corresponden a los ítems del desarrollo que se indican. Use una columna para cada lección y registre la fecha.

Tareas	Fechas
A Flexibilidad - Piernas	
1.- Saltos altos con piernas separadas	10
2.- Idem con piernas flexionadas	10

3.- Repetir 1 con giro de 90° cada cinco saltos.	10
4.- Desplazar a fondo el peso del cuerpo de un lado a otro	20
5.- Media sentadilla, manos nuca.	30
6.- Manos cadera elevación puntas pies al frente, en lugar estacionario	30

Esta lista puede ser ampliada de acuerdo a los temas a trabajar. Y pueden servir como programas para varios días, con mucha frecuencia cuando se trata de pruebas físicas es necesario revisar y repetir las mismas tareas.

En el caso del modelo presentado de nivel simple, - significa que toda la clase ha de esforzarse para alcanzar - el nivel señalado.

No es una individualización completa, si el programa es adecuado de modo que la mayoría de los estudiantes puede - ejecutar la mayor parte de las tareas, la lección será muy - valiosa como fase preparatoria para lograr la individualiza-- ción e independencia más completas. Los alumnos aprenderán a asumir sus nuevos papeles como aprendices que se autocontro-- lan y se autoevalúan, aunque en este momento sólo se requiere que haya cumplido la tarea.

Según la actividad de que se trate, el alumno puede aprender hasta dónde llega su capacidad y ubicarse en el proceso de su aprendizaje.

Modelo Operativo 2: Programa Individual Cuantitativo.

Este modelo requiere de más autoevaluación. Se ofrece al alumno la oportunidad de adoptar decisiones cuantitativas con respecto a sí mismo. Puede encontrar o determinar su máximo o su posición cómoda en la escala que va de la mínima a la máxima performance de la actividad de que se trata.

Esta cantidad puede ser parte del máximo esfuerzo -- del alumno y ser utilizada como unidad fisiológica de repetición. Veámos el siguiente ejemplo:

**PROGRAMA INDIVIDUAL
(Cuantitativo)**

Nombre _____ Fecha _____

Tema: Acondicionamiento Físico

- A) En los siguientes movimientos hallar el máximo actual de ejecuciones (M) y regístrelo en la columna M
- B) Durante los primeros días practicar las tareas que impliquen $\frac{M}{2}$ como la cantidad a repetir.

C) Controlar M nuevamente después de una o dos semanas. Es probable que se verifique un aumento y que un nuevo $\frac{M}{2}$ sea el conjunto que deba ser repetido.

Por consiguiente, la carga de entrenamiento será $X(\frac{M}{2})$ - donde X indica el número de veces que se repetirá el conjunto.

D) Si después de los primeros movimientos se comprueba que $\frac{M}{2}$ es demasiado fácil se incrementará el conjunto a $\frac{2}{3} M$

Tareas	Actual	$X \frac{M}{2}$
AGILIDAD		
1.- Saltos consecutivos con elevación de rodillas hasta el nivel de la cadera Si $M=20$, el número de repeticiones será $\frac{M}{2} = 10$ es decir que cada conjunto se integra con 10 saltos. Suponemos que cada ejercicio se inicia -- con tres conjuntos de diez.	20	3(10)
2.- Saltos consecutivos con elevación rodillas hasta el pecho.	12	3(6)
3.- Saltos consecutivos en forma lateral, pies juntos, manos cadera.	50	3(25)

El proceso de autoevaluación es un aspecto importante de este modelo. Toda actividad que puede medirse cuantitativamente constituye un desafío para el alumno y lo invita a evaluar su desempeño. Esta evaluación es siempre muy significativa para él.

Como se señaló con anterioridad, este modelo proporciona resultados visibles, todos desean ver algo concreto, -- algo que sea resultado del esfuerzo y del aprendizaje, este -- resultado visible es inmediato. La emergencia de resultados concretos puede ayudar al estudiante a reconocer la realidad en cuanto a sus errores.

Desde un punto de vista técnico, este modelo puede -- constituir un registro permanente de la posición inicial del alumno y la dirección y cantidad de progreso logrado durante el proceso de aprendizaje.

El maestro estará en condiciones de identificar la -- posición de éste con sólo mirar el programa o solicitar al -- alumno que ejecute el o los ítems ya controlados.

Mientras examinamos los modelos que se proponen debemos aclarar que quien proyecta un programa individual ha de -- conocer bien la materia de que se trata, la preparación requiere más que una simple selección arbitraria de movimientos para una actividad dada. La planificación de una tarea mensurable requiere amplio conocimiento de la materia y de la relación -- de la tarea con la totalidad de la actividad; asimismo ha de conocer la posición relativa de la tarea con respecto al pro-

greso del aprendizaje de esa actividad.

Modelo Operativo 3: Programa Individual Cualitativo.

En este modelo se brinda al alumno la oportunidad para tomar decisiones cualitativas respecto de sí mismo y para contestar a la pregunta: ¿Cuál es mi grado de progreso?

El proceso de contestación requiere que el alumno cumpla los siguientes pasos:

1. Aceptar y comprender el programa presentado por el maestro.
2. Comprender los detalles de la actividad según la explicación o demostración.
3. Intentar un examen de sí mismo y juzgarse frente a los criterios ofrecidos.

Este modelo es más difícil de realizar puesto que requiere más comprensión de su propio desempeño y más conciencia del proceso neuromuscular. También la planificación es más difícil para el maestro, ya que la respuesta a cuál es el grado de perfección depende de:

- 1) Su opinión de lo que constituye un buen desempeño.

- 2) Su conocimiento de lo que es necesario e importante para mejorar las técnicas de su actividad.
- 3) Su conocimiento de principios fisiológicos y kinesiológicos.
- 4) Su capacidad para integrar estos tres requisitos y formular un juicio que los abarque.

Examinemos ahora un modelo sobre atletismo.

PROGRAMA INDIVIDUAL
(Cualitativo)

Nombre _____ Fecha _____

Tema Lanzamiento de Jabalina

Instrucciones: El presente Programa Individual se relaciona con la postura de lanzamiento. Todos los componentes deben de operar en perfecta armonía con el propósito de trasladar el momentum y la fuerza corporal a una secuencia de movimientos que producirá un perfecto vuelo de la jabalina. Las tareas que siguen responden a una minuciosa identificación de los detalles de lanzamiento. Cada movimiento ha de realizarse varias veces hasta dominar mentalmente todos los detalles, luego combine cada tarea con la precedente. Marque en el programa el grado de desempeño alcanzado: Medio, bueno, excelente, así como los errores que observe.

A. Postura de lanzamiento (para persona diestra)

1. De pie, el costado izquierdo del cuerpo en dirección del lanzamiento, apoyado con comodidad.
 2. Trasláde el peso del cuerpo a la pierna posterior y flexione ligeramente esa pierna de modo que pueda sentirse elásticamente apoyado.
 3. El pie izquierdo apenas toca el suelo.
 4. La mano derecha, que sostiene la jabalina, se extiende al costado derecho del cuerpo, la Jabalina cruza el pecho, y la punta colocada frente a la cara apunta hacia la dirección del tiro, el otro extremo cae a la altura del tobillo.
 5. El brazo izquierdo puede descansar al costado izquierdo del cuerpo o bien mantenerse en contracción frente y a la altura del hombro izquierdo.
 6. Combine 1, 2, 3 y 4 sin jabalina.
 7. Repetir el 6 con jabalina.
 8. Repetir a ritmo lento todo el proceso que conduce a la postura del lanzamiento.
 9. Repetir toda la postura con rapidez
 10. Recorrer el campo y con distintos intervalos, detenerse y tomar con lentitud la postura de lanzamiento.
 11. Repetir el 10 con rapidez.
-

Modelo Operativo 4: Programa Individual Combinado.

El modelo presenta al alumno una selección de niveles de desempeño cuantitativos y cualitativos o ambos. Es función del alumno como individuo examinar su capacidad y evaluar la calidad de su desempeño frente a los niveles propuestos en el programa individual. El diseño de los niveles adecúa a los estudios fisiológicos y kinesiológicos en cuanto se refiere a los grados más altos de la escala de dificultades.

La belleza de un programa individual organizado de acuerdo con varios niveles radica en que el ejecutante puede identificar sus diversas capacidades para diferentes tareas.

Puede ser que su nivel sea inferior en unas y superior en otras, tiene ante sí un camino claro y abierto para progresar y mejorar.

PROGRAMA INDIVIDUAL
(Combinado)

Nombre : _____ Fecha de Inicio _____

Tema Acondicionamiento Físico General

Indicaciones: En las siguientes actividades controle su grado de desempeño y determine su posición actual trazando un círculo alrededor del nivel o cantidad que considere. Después de practicar algunos días probar el siguiente nivel.

Cualidad	Región corporal	bivel 1		
Fuerza y Agilidad	Piernas	1.-Saltar y levantar las rodillas a la altura de la cadera 5, 6,7,8,9y10 veces	El mismo salto, 11, 12,13,14, 15,16,17, 18,19 y 20 veces	Dos repeticiones de 10 con breve descanso 3(10) 2(5) 3(15)
	Cintura Ilíaco Femoral	Saltar en forma lateral con pies juntos de un lado a otro un ancho de 50 cm. 3,6, 9,11,13y15 veces	Mismo movimiento elevando rodillas 3,5,7,9, 11,13y15 veces	Mismo salto aumentando la distancia a 1m y - 1.20. 3,5, 7,9,11,13y 15 veces
		Paso de Pato 10,15,20,25 y 30 mts.	Paso de pato con los brazos laterales, 10 15,20,25 y 30 mts.	Paso de pato brazos laterales con desplazamiento hacia atrás 10,25,20,30 35 Mts.
	Abdomen	Sentado, apoyado en los antebrazos piernas extendidas a 45° escribir los números al aire 1 al 10.	Realizar lo mismo 2(10)	Bajar los pies a 30° hacer lo mismo dos, tres y cuatro veces.

Un plan de tarea cuidadoso que avance paso a paso - dentro de un programa o grupo de programas permitirá que el - alumno obtenga elevados resultados mediante su acción independiente.

Técnicamente todos los programas individuales deben - incluir las siguientes partes:

- A) Información General. Nombre del estudiante, grado - escolar, fecha, actividad y tema específico.
- B) Instrucciones o indicaciones para el alumno. Podría - contener una exposición de objetivos, una descripción general de la actividad y una guía sobre cómo encarar el programa y cómo considerar la evaluación. Esta -- manera de proceder reducirá las repeticiones en caso de revisión o de ausencia de los alumnos.
- C) Evaluación. Con preferencia cada tarea ha de ser seguida de la correspondiente evaluación. Tanto el -- maestro como el alumno pueden establecer al instante la situación de aprendizaje de este último en un momento dado.

Las implicaciones de la utilización de este programa - individual, dado que colocan al alumno en una mayor independen

cia, se dan en los siguientes rubros:

Organización de la clase

El método requiere completa libertad geográfica y - de movilidad, el alumno debe de tener libertad para seleccionar el lugar en el que pueda ejecutar su programa. Su elección puede depender de la actividad, de la disponibilidad de instalaciones y equipo. Así todo el espacio de trabajo queda cubierto por estudiantes ocupados en sus respectivos programas.

Distribución del Tiempo

Como cada participante desarrolla su propio programa trata de alcanzar sus propios objetivos y trabaja en una área de su propia elección, no se desperdicia el tiempo como cuando los estudiantes deben esperar su turno para ejercitarse, - lo cual es físicamente desventajoso y psicológicamente desmoralizador.

Se ha demostrado que las clases bien compenetradas - de los valores del programa individual utilizan casi el 100% del tiempo disponible para cumplir los objetivos del aprendizaje. "Asimismo estas clases tienen gran capacidad de resis-

tencia. Por ejemplo, un aprendizaje a nivel individual puede durar hasta dos horas y aún más sin necesidad de largas detenciones o perturbaciones. Por ésto muchos preparadores físicos se valen de programas individuales para obtener la máxima eficiencia de las sesiones de entrenamiento".(58)

El alumno

Todas las decisiones referentes a su rendimiento físico dentro del programa se hallan a cargo del alumno. Socialmente se mueve hacia el máximo desarrollo puesto que no existen restricciones geográficas o de asociación impuestas por el maestro.

Estos dos aspectos del proceso de liberación tienen profundo efecto sobre el status emocional y del concepto de sí mismo. En esta etapa participa más en su propio aprendizaje. En realidad la experiencia demuestra que la intervención innecesaria del maestro puede crear una perturbación que rompería la tranquilidad y continuidad del alumno. También la observación muestra que el alto grado de libertad y estabilidad socio-emocional mejora el rendimiento físico. Tales cambios ocurren en todos los estudiantes, variando sólo en intensidad, frecuencia y duración, en razón de la diversidad de -

variables que intervienen a nivel grupal e individual, el hecho concreto es que, repetimos, los cambios alcanzan a todos los alumnos.

Los problemas de disciplina se reducen en gran medida, "la inmersión del alumno en su propio programa crea un nuevo foco sobre sí mismo. Tiene ocasión de verse bajo una nueva luz, la del alumno que se autodirige, la de la persona que tiene capacidad y conocimiento para ocuparse de cosas que le interesan". (59)

Este nuevo enfoque sobre sí mismo reduce las posibilidades que el alumno quede envuelto en actividades que por tradición están ligados a problemas disciplinarios.

Con el esfuerzo de sí mismo, en este tipo de aprendizaje y búsqueda en que el estudiante está empeñado, se desarrolla un nuevo sentido de responsabilidad referente a su rol de creador del clima social del grupo.

Los alumnos que demuestran incapacidad para autodirigirse son rápidamente identificados, es entonces cuando el maestro tiene la oportunidad de actuar directamente, este contacto directo e individual con el maestro puede ser lo que el alumno, perdido en el anonimato de la educación de masa, -

necesita para desarrollarse.

El Maestro

Como requisito previo el maestro necesita aprender -- a aceptar drástico grado de desprendimiento que requiere la -- relación con los alumnos, ha de ajustarse a su nuevo rol, -- que exige que sus estímulos se expresen en proporción mucho -- más adecuada.

Como lo manifiestan los propios maestros, el comienzo de la aplicación del programa significa para ellos cierta pérdida de control de la clase.

Quienes hemos probado la aplicación del programa individual nos damos cuenta que se está formando un nuevo sistema de control más fuerte y más duradero.

Otro factor de ansiedad que se da en el cambio, es -- el comportamiento verbal. Durante el desarrollo del programa individual hay muchos momentos de silencio. La oportunidad -- de observar a individuos y comunicarse con cada uno, en tanto el resto del grupo se dedica a aprender es quizás una experiencia singular para algunos maestros.

La adopción del estilo pone en marcha una serie de -- ajustes que ha de encarar el maestro.

15.- DESCUBRIMIENTO GUIADO

El esquema de este método propone que el descubrimiento surge como resultado de una operación previa: la investigación. Uno no comienza a indagar a menos que necesite descubrir algo.

Esta necesidad de averiguación se crea, impulsa y - estimula en razón de esa pequeña insatisfacción mental que - fuerza al individuo a concentrarse en el problema correspondiente; así mismo despierta la posibilidad del descubrimiento.

Muska Mosston nos muestra una ilustración clásica - sobre cómo los niños pueden descubrir un concepto, donde se - toma conciencia de las diferencias individuales de capacidad física y se elabora un modelo que permite la intervención de todos los alumnos en la misma actividad.

Paso 1. Se pide a dos niños que sostengan una cuerda para el salto alto, manteniéndola horizontal a una altura de terminada abajo de la cadera, de tal manera que todos puedan saltarla.

Paso 2. Se pide al grupo que realice los saltos.

- Paso 3. Después que todos han saltado con éxito, se pregunta ¿Qué haremos ahora?. La respuesta siempre será - ¡Más arriba! El éxito del primer salto generará en todos la motivación para continuar.
- Paso 4. Se eleva la altura de la cuerda y se reanudan los -- saltos.
- Paso 5. Se pregunta ¿Ahora qué?, la respuesta instantánea - ¡Más arriba!
- Paso 6. El levantar la cuerda dos o tres veces más creará una situación. Algunos participantes no podrán pasar el obstáculo. En situaciones tradicionales, estos niños son eliminados de la prueba y sólo continúan los más aptos; a medida que transcurren los saltos, los par ticipantes activos van disminuyendo constantemente. - Se hace real en los niños la conciencia de sus dife-- rencias individuales; no tenemos aún el diseño que - significa una oportunidad para todos.
- Paso 7. Se detiene la actividad y se pregunta al grupo ¿Qué - podemos hacer con la cuerda para que ninguno sea eli- minado?, por lo general una o las dos soluciones que siguen son propuestas por los niños.

- a) Sostener la cuerda a mayor altura en ambos extremos pero permitiendo que sea más baja en el centro.
- b) Sesgar la cuerda, sosteniéndola más alta en un extremo y baja en el otro.

Estas soluciones constituyen un democrático salto en alto en razón de que todos los participantes tienen - la ocasión de ejecutarlo con éxito, cada cual puede - seleccionar la altura que mejor le cuadre y progresar hacia el nivel siguiente. No hace falta que se elimine a nadie.

Esta forma de salto de altura influye en el concepto de sí mismo de cada ejecutante, en su rol y lugar en el grupo, y además establece un conjunto de valores totalmente nuevos - en la educación física.

Sin embargo, el tema central del ejemplo se halla en el proceso de descubrimiento de un concepto expresado por medio del movimiento.

Un gran descubrimiento soluciona un gran problema pero también hay siempre un pequeño descubrimiento en la solución de cualquier problema. Este puede ser modesto, aunque si

desafía la curiosidad y se pone en juego las facultades inventivas, además de invitar a resolverlo por medios propios, puede proporcionar la tensión y el gozo comprendidos en todo descubrimiento.

Experiencias semejantes en una edad susceptible pueden crear el gusto por el trabajo mental y dejar su marca para toda la vida en la mente y el carácter.

La diferencia principal entre el descubrimiento guiado y todos los estilos precedentes radica en que en el primero el profesor no proporciona respuesta. En el momento que se brinda una contestación al alumno, deja de existir el proceso de disonancia cognitiva, investigación y descubrimiento.

Al comprender este principio serán luego necesarios varios ajustes de conducta para instrumentar este método. Primeramente el profesor realiza ajustes lingüísticos. En lugar de utilizar la interjección, ha de valerse de palabras o frases que interroguen. Existe una enorme diferencia entre una interjección y una pregunta. En el primer caso es una connotación autoritaria algo que se acepta sin ninguna discusión. Para muchos alumnos el maestro representa un ser omni-

potente y omnisciente, es obvio que cuando se manifiesta esta conducta, no puede operar el descubrimiento guiado sino otros métodos de enseñanza.

El preguntar implica para los alumnos una serie de connotaciones completamente que dan lugar a una serie de acciones distintas:

- 1) El alumno aprende que el maestro tiene interés por lo que dice.
- 2) Aprende que esperan de él la formulación de una respuesta.
- 3) La expectativa de la respuesta requiere una comprensión de la pregunta.
- 4) Si la pregunta es relevante en ese momento se inicia en el alumno la coparticipación activa con su maestro.
- 5) Por lo general, esta participación es resultado de la disonancia cognitiva creada por la pregunta.
- 6) Se inicia el proceso cognitivo. En este momento el es tudiante debe lanzarse a la búsqueda de la respuesta.

Todo esto ocurre y mucho más como consecuencia del ajuste de la conducta lingüística del profesor.

La siguiente readaptación del maestro es el esperar - que la contestación brote del alumno, se requiere paciencia y tranquilidad a fin de crear el clima de aceptación de lo que - el alumno dice o hace.

Una palabra afirmativa, una señal con la cabeza, cualquier sonido que indique aprobación acompañado de una actitud serena, son los ingredientes más importantes en el comportamiento real del maestro que utiliza este método de descubrimiento guiado.

El estudiante es el centro y seguirá siéndolo para -- que el proceso pueda fructificar . Por lo tanto, la decisión que tome el maestro en el sentido de readaptar las dos facetas de su comportamiento que comentamos, representa el momento de la verdad en la enseñanza. Tal vez el maestro necesite cruzar una barrera emocional para ayudar al alumno a trascender la barrera cognitiva.

La economía cognitiva durante la conducción del alumno hacia la comprensión de un fenómeno, "la visión de relaciones y la sumersión en sistemas es espectacular y aún abrumadora. El hecho de que el alumno obtenga una respuesta que le -- pertenece por haberla descubierto él mismo, refleja una dimen

sión especial de la internalización de los datos, que crea una relación más íntima entre el alumno y el tema".(59)

En el descubrimiento guiado las decisiones previas a la clase consisten en determinar el tema a tratar, el siguiente paso es fijar la secuencia de las etapas. Estas consisten en preguntas o indicios ordenados de tal manera que conducen al estudiante en forma lenta, gradual y segura hacia el resultado final. Cada paso se basa en la respuesta dada en el paso precedente.

En la fase ejecutiva el maestro jamás dará la respuesta, esperar que sea el alumno quien responda y reforzar en todo momento la respuesta. Aún cuando lo que diga el alumno sea incorrecto o inadecuado, el maestro puede asumir ciertos comportamientos de aceptación y decir ¿te gustaría pensar en algo más? o también ¿haz controlado bien tu respuesta?. Por supuesto que esto mismo se puede decir de muchos modos. Estamos desarrollando un proceso cognitivo muy especial que se integra con un proceso de aprendizaje emocional y actuando con el deseo de hablar con franqueza arriesgando soluciones.

No debe destruirse este proceso con ásperas respuestas del maestro cualquiera de éstas sólo interrumpe el proceso de desarrollo del alumno que se manifiesta verbal o físicamente, sino que asimismo cercena la afluencia de pensamientos y movimientos de los demás alumnos de la clase.

Utilizaremos el siguiente ejemplo para concretar este modelo:

Tema: Fútbol

Propósito Específico: Descubrir el uso de la patada de punta - para tiros largos y elevados.

Pregunta 1. ¿Qué clase de patada se requiere cuando deseas - pasar la pelota a un jugador que está alejado - de tí?

Respuesta Anticipada. ¡Un tiro largo! (respuesta ¡Bien!)

Pregunta 2. Haz de cuenta que un jugador contrario se encuentra entre tú y tu compañero.

Respuesta Anticipada. Entonces la pelota debe elevarse.

(¡Correcto dice el maestro!)

Pregunta 3. ¿En qué parte de la pelota deberá aplicarse la - fuerza producida por la patada a fin de que aquella se levante?.

Respuesta anticipada. ¡Tan abajo como sea posible! (¡Eso es:
Contesta el maestro).

Pregunta 4. ¿Qué segmento del pie puede llegar cómodamente a la parte inferior del balón sin interferir el impulso y la dirección del tiro?.

Respuesta anticipada. ¡los dedos! (¡Muy Bien! exclama el maestro)

Pregunta 5. ¿Te gustaría hacerlo?.

La experiencia en la aplicación del método sugiere - beneficios que se derivan de este proceso:

- 1.- El estudiante ha aprendido la respuesta física de -- acuerdo con la planificación que realiza el maestro - para la lección de Fútbol.
- 2.- El alumno conoce la relación entre la trayectoria de la pelota y su pie. La mecánica rudimentaria de los movimientos y el lugar que ocupa esta forma de patear la pelota en las tácticas del fútbol.
- 3.- Sabe que puede descubrir estas cosas por sí mismo.
- 4.- La psicopedagogía que estudian los problemas del -- aprendizaje creen que, cuando se cumple este proceso

con frecuencia y con un objetivo determinado, el -- alumno llega a formularse las preguntas por sí mismo, toda vez que surja una nueva situación; es decir, que será capaz de transferir este proceso de pensar y descubrir.

La belleza del descubrimiento guiado se hace más pa tente cuando se trabaja con novatos, es interesante utilizar este estilo con alumnos que no saben casi nada con respecto al tema que se trata. Responden casi de manera ininterrumpida a la secuencia de indicios y respuestas, en razón de que no los extravía el conocimiento parcial u oscuros recuerdos de ciertos detalles de la actividad. El aprendizaje es novedoso, claro y fluido.

Hasta aquí hemos analizado a través de los métodos -- un proceso de crecimiento, liberación y consecuentemente, el surgimiento del individuo, que debe ser conscientemente cultivado.

La interacción del maestro y alumno cambia constantemente, la dependencia se vuelve independencia y la responsa bilidad en la toma de decisiones cambia de un campo a otro, -- respecto a la ejecución de los movimientos físicos. Cada --

quien asume su propio rol específico.

La descripción de cada método nos permitió establecer los pasos operativos en su aplicación, existe una relación y continuidad de uno a otro que refleja un proceso evolutivo - de toma de decisiones concerniente a las respuestas físicas, - interacción social, crecimiento emocional e implicaciones intelectuales.

Estas cuatro áreas "son canales básicos del desarrollo por los cuales progresan los estudiantes. La expresión - canales de desarrollo tiene sentido de acción y movilidad -de- proceso- en lugar de la estática significación terminológica - de objetivos físicos, sociales, emocionales e intelectuales".

(60)

A medida que el estudiante transita por el canal de - desarrollo físico, procura explorar e identificar sus posibilidades y limitaciones físicas. Busca sus preferencias motrices en diversas situaciones.

Los métodos descritos consideran el canal de desarrollo para la interacción social, respetando la libertad de asociación dentro y fuera de la escuela. Su aplicación supone también un proceso reexaminador de las prácticas interpersonales -

e intergrupales, tanto en la escuela como en la comunidad.

En el canal de desarrollo emocional el contexto de la educación entrafia el autoconcepto físico del alumno, su capacidad de aceptarse a sí mismo en la búsqueda de su performance y en el encuentro son sus limitaciones físicas. El profesor de educación física puede ayudar al educando a estructurar su propia imagen física en lugar de forzarlo a alcanzar una imagen generalizada del alumno. Esta faceta de la imagen física propia está íntimamente ligada con todo el proceso de revelar una aceptable autoimagen total.

En el canal de desarrollo intelectual implica una capacidad muy privada y personal de pensar, reunir datos, evaluar, juzgar, recordar, organizar información de proyectar y de llegar a conclusiones. Este canal abarca todas las capacidades cognoscitivas que tan singular y misteriosamente fluyen durante la vida de cada persona. Los métodos estimulan y liberan estas potencialidades de modo que cada alumno sienta y se exprese.

El proceso de independencia que se busca en los alumnos al aplicar los métodos descritos, implica la capacidad para elegir entre varias convicciones; connota fortaleza para ac-

tuar y mantener las convicciones elegidas. Requiere coraje - para ser diferente y aceptar lo diferente. Supone capacidad - para interactuar con otros individuos de manera que ellos también mantengan su independencia.

Significa que no pueda aprender a ser libre tras anular las limitaciones físicas, las fuerzas sociales opresivas, - las presiones emocionales y el dogmatismo intelectual.

CONCLUSIONES

- El desconocimiento que prevalece acerca de la Educación Física, como asignatura no es privativo de la gente común alejada del ámbito educacional, sino que también se manifiesta en un buen número de profesores de otras especialidades, directivos y funcionarios que ubican a la Educación Física en calidad de juego, entretenimiento, medio de hipertrofia muscular e incluso una deplorable pérdida de tiempo en el horario escolar. En el mejor de los casos, se le reconoce la facultad de promover salud, rendimiento físico y compensación al trabajo sedentario escolar.
- Ante tal panorama, es claro que la Educación Física no ha podido tener ni aún tiene la franca posibilidad de que se le reconozca su acción educativa de primer orden. Afortunadamente el dualismo al que nos referimos ha ido perdiendo su hegemonía. Aportaciones científicas de diferentes disciplinas, muy especialmente de la Pedagogía han contribuido a que no se considere al hombre comúnmente dividido, esto es, como una unidad con grandes potencialidades susceptibles de desarrollo.
- El fenómeno educativo socialmente se manifiesta como el recurso fundamental para la preservación, incremento y trans-

misión de la cultura de una generación a otra y de manera individual se considera como la influencia que se ejerce sobre la persona con el fin de auxiliarla en el desenvolvimiento de sus potencialidades de la manera más amplia y armoniosa posible. Es decir, que el sujeto se beneficie de una educación integral, como lo dispone el artículo --tercero constitucional, entendiendo como educación el desarrollo multilateral del hombre estimulando el desplie-- que de las líneas de la personalidad incluyendo obviamente, lo relativo al aspecto corporal, sin que ésto signifi que la minimización del poder formativo de la educación física, ya que ésta no es un simple adiestramiento, sino una acción educativa ampliamente concebida por medio del movimiento. De tal suerte que al pretenderse una educa-- ción integral, no puede marginarse a la educación física, ésta debe existir pródigamente; de otra manera no puede - hablarse de una auténtica educación.

- Si la educación física ha de abandonar el aislamiento para encontrar su lugar formativo en el conjunto de la educación, entonces se debe de considerar, por una parte, el contenido primitivo de sus ramas de trabajo, y por otra, hacer nuestros los principios pedagógicos para que modifi

quen la enseñanza desde el fondo, iniciando un pensamiento nuevo con respecto a los ejercicios físicos, a partir del instante en que ya no los valoramos como un fin en sí mismos, sino como medio de formación integral.

- La realización de este trabajo pretendió modestamente acercar más la Educación Física a la totalidad de la Pedagogía. Porque el estéril aislamiento de aquélla, amenaza el éxito tanto de la educación física, como de la educación en general, pues comparten los mismos valores en relación a la -- formación y preparación del hombre. Efectos profundos son de esperarse en la materia de educación física sobre todo-- en la práctica de los métodos de enseñanza, la experiencia dará la justa medida a cada una de las exigencias y mostrará los caminos a seguir para lograr lo que se ha reconocido como acertado.
- Al considerarse que la educación física a través de los -- ejercicios físicos revela características y necesidades de sello particular, es evidente que deben de ser atendidas -- conforme a una metodología especial y no mediante una simple e inconsistente aplicación de los métodos de la Didáctica general. Esto no implica desconocer el apoyo fundamental que esta parte de la Pedagogía ofrece para la confi

guración de una metodología didáctica en el terreno de las actividades físico-deportivas. De unos años a la fecha se ha iniciado una consolidación en la presentación de nuevos métodos, como los expuestos en este trabajo, dado que los utilizados antiguamente no eran vías específicas para la enseñanza, sino más bien conductos para marcar una secuencia u orden de aplicación de ejercicios sistémicos y atléticos.

- Lo que sucede a la educación física se puede aplicar al deporte, cada vez se incorpora más a las instituciones escolares pero sigue acompañado de conflictos, debido a que en el fondo el deporte no es una área delimitada de la sociedad, ni un aspecto sectorial del hombre, sino la manera original y asombrosa de actuar personalmente y de organizarse socialmente. El deporte ofrece frente a la restricción de movimiento, la actividad física, frente a la manifestación pasiva: las acciones personales donde el hombre se experimente a sí mismo como persona, el deporte le permite decidir sobre la acción de su propia conducta, aunque se trate de una actividad tan sencilla, y por último frente al trabajo especializado de nuestra época el juego completo de las variadas capacidades motoras.

- Hoy en día algunos jóvenes tienen, a través de los medios de comunicación, la perfección a la vista de los grandes deportistas y no desean seguir el fatigoso camino que conduce a ella, se preguntan si vale la pena. No les satisface su propio rendimiento modesto, que los llevaría a la -- práctica activa de un deporte, prefieren registrar records, fechas y datos inútiles de sus campeones hasta convertirse en espectadores fanáticos.

- Vivimos en un mundo que tilda de defecto mental el esfuerzo físico, todas nuestras reflexiones están orientadas a ahorrar el esfuerzo, la meta es la vida fácil, pero el deporte es esfuerzo buscado y espontáneo.

El deporte actualmente es de gran interés, pero se acepta - más en un sentido pasivo. Por eso se desprecia el desafío a rendir y a vencerse a sí mismo, a esforzarse y entregarse.

- No se trata de reprochar a la joven generación, sino de demostrar que la relación con el deporte ha cambiado, que de aventura juvenil que fue, se ha convertido en un deber, - en una obligación.

- El deporte en toda su variada dimensión, desde el espectáculo mundial hasta el anónimo esfuerzo individual debe retener

por encima de todo su condición lúdica. Uno de los grandes peligros que amenaza al deporte es una manipulación política, tan grave como la manipulación mercantilista. Lo mismo el empleo del deporte como propaganda política que como instrumento boicot, es un error, el más hondo valor del deporte radica en la forma individual o grupal, en que se manifiesta el entendimiento humano, al margen de los cotidianos cometidos asignados a cada uno en el encasillamiento social; la práctica deportiva es una alternativa periódica, un reconstituyente psíquico frente al proceso creciente de robotización que a todos nos alcanza en el mundo presente.

- El hombre, un ser corporal biológico, necesitado vitalmente de movimiento, ha organizado históricamente su vida, al menos en la gran civilización occidental, de forma que cada vez se moviliza físicamente menos. Algo esencial ha fallado; la máquina y la técnica lo han relevado de su esfuerzo físico. El problema no está en ellas, sino en cómo el hombre ha asumido su hallazgo y uso. Hay en el fondo un problema de asimilación, de aprendizaje al comportamiento con el nuevo instrumento. Hay en la base un problema de adaptación, un problema educativo.

- Por último y considerando todo lo expuesto, la educación física es una disciplina relativamente nueva y no puede -- ser dogmática, ni fijarse estérilmente a ciertas técnicas -- o formas pedagógicas. Para asegurar su necesaria evolución, determinar mejores técnicas y formas pedagógicas más eficaces, es necesario que la investigación científica en educación física se organice mejor y alcance mayores logros.

La permanencia de este tipo de educación en el medio escolar se da por el desarrollo de una metodología cada vez más propia, y no aquella que lamentablemente orienta sus trabajos en forma específica al deporte de alto rendimiento, de espectáculo y máximo esfuerzo, cuyos resultados no aportan nada hacia la solución de los problemas fundamentales de la educación física escolar.

CITAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Luis Arturo Lemus, Pedagogía Temas Fundamentales. 14
- (2) Ricardo Nassif, Pedagogía General. 2.
- (3) Ferrández y Sarramona, La Educación Constantes y Programática Actual. 13
- (4) Ibidem. 30
- (5) Ricardo Nassif O.C. 16
- (6) Benjamín S. Bloom, Taxonomía de los Objetivos de la Educación. 9
- (7) Pila Teleña Didáctica de la Educación Física. 15.
- (8) W.P. Welpton, Historia de la Educación Física. 50
- (9) Ibidem. 54
- (10) Ibidem. 70
- (11) Ibidem. 72
- (12) Ibidem. 78
- (13) Ibidem. 79
- (14) Ibidem. 85
- (15) Ibidem. 86
- (16) Ibidem. 88
- (17) Ibidem. 89
- (18) Francisco Larroyo, Historia Comparada de la Educación en México. 72

- (19) Ibidem. 307
- (20) Annemarie Seybold, Principios Didácticos de la Educación Física. 10
- (21) Ibidem. 10
- (22) José María Cagigal, Cultura Intelectual y Cultura Física. 18
- (23) José A. Torres Solís, Metodología de la Educación Física. 20
- (24) Annemarie Seybold, O.C. 14
- (25) Ibidem. 15
- (26) Norma J. Arias G., Importancia y Necesidad de la Investigación Experimental en Educación. 14
- (27) Cipriano Barreto Amaro, Educación Psicomotriz. 42
- (28) Imideo Nerici, Hacia una Didáctica General Dinámica. 28
- (29) Fernández y Sarramona O.C. 84
- (30) Ibidem. 86
- (31) Martiniano Arredondo, Notas para un Modelo de Docencia. 7
- (32) Stocker, Karl, Principios de Didáctica Moderna. 23
- (33) Pila Teleña O.C. 37
- (34) Juan Ricardo Nervi, Didáctica Normativa. 155
- (35) Kurt Meinel. Didáctica del Movimiento. 193
- (36) Anita J. Harrow Taxonomía del Dominio Psicomotor. 10

- (37) Kurt Meinol, O.C. 194
- (38) Ibíd. 257
- (39) Ibíd. 259
- (40) Ibíd. 261
- (41) Annemarie Seybold O.C. 26.
- (42) Ibíd. 128
- (43) Ibíd. 130
- (44) Ibíd. 140
- (45) Pila Teleña O.C. 68
- (46) Ibíd. 10
- (47) Ibíd. 76
- (48) Ibíd. 82
- (49) Pila Teleña, Metodología de la Educación Física. 102
- (50) Ibíd. 106
- (51) Ibíd. 109
- (52) Muska Mosston. La Enseñanza de la Educación Física. 128
- (53) Ibíd. 130
- (54) Pila Teleña. Metodología, 125
- (55) Ibíd. 138
- (56) Kurt Meinol, O.C. 262
- (57) Muska Mosston, O.C. 136
- (58) Ibíd. 139
- (59) Ibíd. 145
- (60) Ibíd. 160

BIBLIOGRAFIA

- PILA TELEÑA, AUGUSTO. Metodología de la Educación Físico Deportiva. 3ra. Ed. Madrid, Augusto E. Pila Teleña. 1980 374 p.
- GIRALDES, MARIANO Metodología de la Educación Física Argentina, Stadium. 1973 111 p.
- CAGIGAL, JOSE MARIA. Cultura Intelectual y Cultura Física Argentina, Kapelusz 1979 117 p.
- CAGIGAL, JOSE MARIA ¡Oh Deporte! Anatomía de un Gigante España, Miñon 1981 236 p.
- SEYBOLD, ANNEMARIE. Principios Pedagógicos en la Educación Física. tr. Juan J. Thomas. Argentina, Kapelusz 1974 190 p.
- SEYBOLD, ANNEMARIE. Principios Didácticos de la Educación Física, tr. Juan J. Thomas. Argentina, Kapelusz 1976 128 p.
- DEFONTAINE, J. Manual de Psicomotricidad y Relajación tr. Montserrat Pérez Ramírez. Barcelona, Masson 1982. 176 p.
- MATVEIEV, L. El proceso de Entrenamiento Deportivo Argentina Stadium 1980 102 p.

MOSSTON, MUSKA La Enseñanza de la Educación Física tr.

José Penhos. España, Paidós 1982 246 p.

PILA TELENA, AUGUSTO Didáctica de la Educación Física

México, Didáctica Moderna 1984 440 p.

MEINEL, KURT Didáctica del Movimiento tr. Joaquín Vilar 3ra.

Edición. Cuba, Instituto Cubano del Libro 1977 297 p.

NERVI, JUAN RICARDO Didáctica Normativa México, Kapelusz

1980 262 p.

BARRETO AMARO, CIPRIANO Educación Psicomotriz México, SEP

1976 29 p.

NERICI G, IMIDEO Hacia una Didáctica General Dinámica

tr. Ricardo Nervi 2da. Ed. Argentina, Kapelisz 1973, 541 p

BRAVO BARAJAS, CESAR A. Y OTROS Acondicionamiento Físico

Sistema personalizado México, UNAM 1983 580 p

HARROW, ANITA J. Taxonomía del Dominio Psicomotor Tr. Eddy

Montaldo. Argentina, El Ateneo 1978 118 p.

MOREHOUSE, LAURENCE E. Fisiología del Ejercicio tr. Marú

Marino 7a Ed. Argentina, El Ateneo 1981 318 p.

S E P Método para el Diagnóstico de la Condición Física SEP
Dirección General de Educación Física 1975 25 p.

DASSEL, H. El "Circuit-training" en la Escuela tr. Juan J.
Thomas. Argentina, Kapelusz 1975 152 p.

LARROYO, FRANCISCO. Historia Comparada de la Educación en
México 15a Edición, México. Porrúa. 1981 595 p.

GOROSTIETA Y CADENA, Ma. GUADALUPE. Pedagogía de la Educación
Física México UNAM 1982 18 p.

TORRES SOLIS, JOSE ANTONIO Metodología de la Educación Física
Tesis Lic. Educación Física México. Escuela Superior de Educa-
ción Física Cd. Deportiva Puerta Cuatro. 1980 160 p.

ARREDONDO G. MARTINIANO. Notas para un Modelo de Docencia
en Perfiles Educativos No. 3 México UNAM CISE 1979 64 p.

ARIAS GONZALEZ, NORMA JOSEFINA Importancia y Necesidad de la
Investigación Experimental en la Educación. Tesina Lic. en Pe-
dagogía. UNAM. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Ara-
gón, San Juan de Aragón Edo. de México, 1982. 170 p.

S. BLOOM, BENJAMIN. Taxonomía de los Objetivos de la Educación
Argentina. El Ateneo 1979. 367 p.

HUBERT, RENE. Tratado de Pedagogía General. Argentina. El -
Ateneo 1968. 148 p.

SEYBOLD, ANNEMARIE. Nueva Pedagogía de la Educación Física
Buenos Aires 1963 168 p.

STOCKER, KARL. Principios de Didáctica Moderna Argentina, Kape-
lusz 1964 210 p.

LEMUS, LUIS ARTURO Pedagogía temas Fundamentales Argentina Ka-
pelusz. 1969 350 p.

FERRANDEZ Y SARRAMONA. La Educación Constantes y Problemática
Actual. Ediciones CEAC. España 1983 382 p.

NASSIF, RICARDO. Pedagogía General. Buenos Aires. Kapelusz
1980 305 p.

WELPTON, W.P. Historia de la Educación Física México SEP 1964
340 p.